健康快本01

食面埋伏

谨防日常生活的饮食陷阱

食物中毒
食物相克
饮食禁忌







从马路餐馆到家庭餐桌、从集体食堂到高级饭店，问题食品布下了"食面埋伏"，摄取不安全食物已经成为个人健康的最大威胁。

中国纺织出版社

张迅捷 章西武 编著



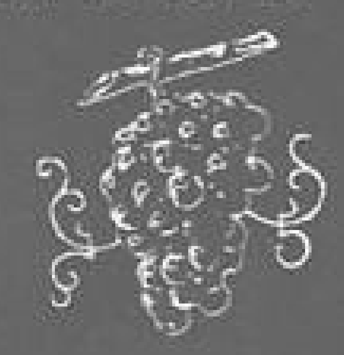
Mian Mai Fu



食面埋伏

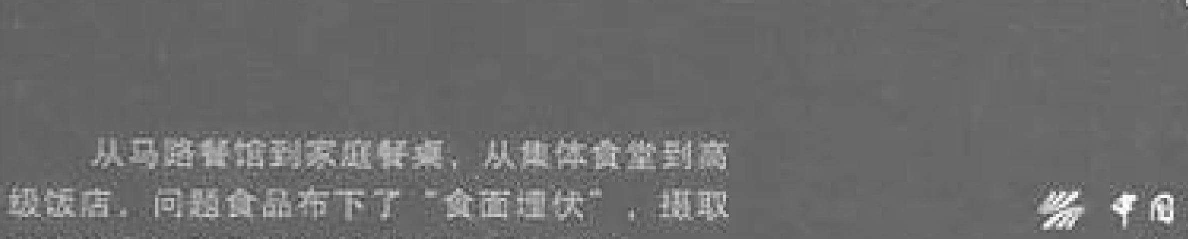
谨防日常生活的饮食陷阱

食物中毒
食物相克
饮食禁忌





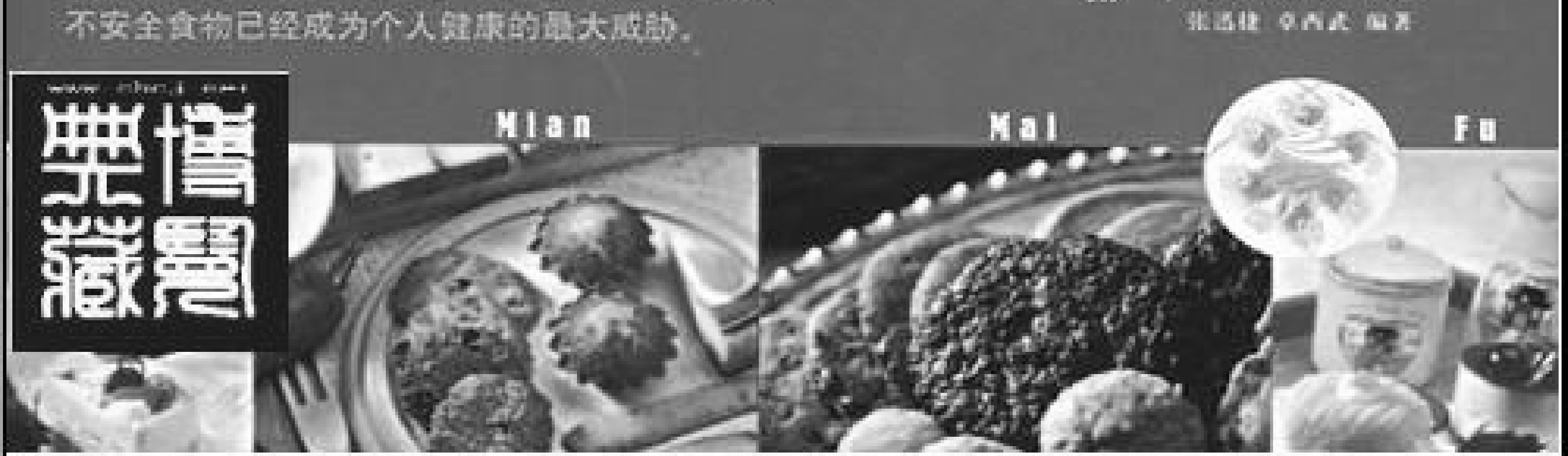




从马路餐馆到家庭餐桌，从集体食堂到高级饭店，问题食品布下了"食面埋伏"，摄取不安全食物已经成为个人健康的最大威胁。

中国纺织出版社

张远健 章西武 编著



序：小心，来自你身边的食面埋伏

2005食品安全高峰论坛调查表明，64%的被调查者认为身边的食品安全状况令人担忧，86%的被调查者遇到过不安全的食品问题。劣质奶粉、毒大米……一个接一个的食品安全警报让人在震惊之余忍不住环顾四周，是否身陷食面埋伏？

2003年以来，安徽阜阳发现了33种劣质奶粉，蛋白质含量几乎为零，连面粉都不如。阜阳周边农村地区的100多名婴儿在吃了这种奶粉后，出现严重营养不良，变成了四肢短小，身体瘦弱，脑袋偏大的大头娃娃。随后，全国各地纷纷报道"毒奶粉"伤人事件。不只是"毒奶粉"，还有什么"毒韭菜"、"红心"鸡蛋等伪劣食品事件接二连三。从马路餐馆到家庭餐桌，从集体食堂到高档饭店，"问题食品"布下了十面埋伏。

由来已久的食品问题，已经逐渐演变为一场食品恐慌。餐桌不安全之祸，正与室内污染一道，成为令现代人"寝食难安"的隐形杀手。

食品卫生无小事，百姓健康是大事。食品安全涉及到千家万户，涉及到我们每一个人的生活。如果食品安全得不到真正的保障，那么人们日常的生活必然要受到极大的影响。

然而，一些非法厂商制造的食品中毒事件只是问题的因素之一，产生食品中毒的因素还包括细菌性、化学性的及有毒动植物。食品中毒在全世界都是一个令人头痛的问题，而在卫生水平不高

的国家和地区发生率更高。由于可以引起食品中毒的环节很多，只要在某一操作环节，或其中某人的疏忽均可导致食品中毒的发生。

除了直接的食品中毒事件，隐蔽性很强的慢性中毒对健康也是一种伤害，那些有害成分会长期在人体内积淀下来，当积累到一定程度，就会爆发某种疾病。比如，经常食用有农药残留的蔬菜，会增加肝脏的负担，久而久之，肝脏就会发生病变。

2004年3月《南方日报》的文章报道了全国人大代表、两院院士钟南山的忧虑——“食品安全问题已经是一个很严重的问题，如果不采取相应的解决办法，再过50年，很多人将生不了孩子。”

钟南山认为广州的肠癌、宫颈癌、卵巢癌等疾病的发病率呈现出了快速增长的趋势，而这些与农药、添加剂、防腐剂和催生剂的过量使用都有很大的关系。钟南山说：“由于近年来食品问题越来越突出，男性的精子浓度已经出现了很大的变化，以前男性的精子浓度是1亿到五千万算是正常，现在3千万都算正常了。现在男性的精子浓度比40年前下降了将近一半。”

事实上，食品安全事故影响的已经不是个别生活质量比较差的人群了，它的威胁是全方位的、连续性的，涉及每一个人的每一天。

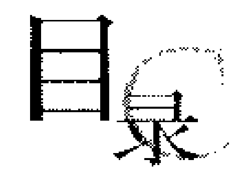
面对频频曝光的食品安全问题，消费者的反应很不相同。第一类人是依然我行我素，天塌下来众人顶着，有毒食品又不是我一个人吃，要中毒就都中毒，怕它有什么用？这类人虽然在面对食品安全问题时心态较好，但他们的食品安全意识相对较差，自我保护能力较弱，容易受到食品安全问题的伤害。

第二类人是被食品安全问题搞得惶惶不可终日，常常提着菜篮子到菜市场不知买什么菜好。看到媒体揭露出的黑心商贩对食品“下毒手”的真相，许多平时以提篮买菜为乐的大妈、大嫂们添了项新“任务”：牢记各种“不能吃”的食物。然而当这个“黑名单”越来越长，辨别食物真假优劣的方法也越来越复杂时，再要将

之一一记住，已经成为主妇们“不可能完成的任务”。

还有一类人，面对问题食品硝烟弥漫，却能气定神闲，悠然自得。他们在购买食品时有的放矢，有备而选，对食品安全问题从不顾虑重重，这源自于他们掌握了丰富的食品安全知识。因此，提高食品安全意识，作为消费者要做的第一件事就是用科学知识来武装自己。

在生活中，我们一定要做个有心人，关注健康饮食和食品安全，多掌握一些生活常识和窍门，了解新的安全生活动向。只要能做到这些，就相当于给自己的健康生活上了一份保险。



储存不当引起的质变

细菌感染引起的中毒

第二卷：污染食物——化学变化引起中毒

农药的污染

烹饪不当造成的中毒

滥用食品添加剂



第三卷:天然毒素——食物中的天然毒品

瓜果蔬菜

生猛海鲜

肉蛋调料

饮品

第四卷：不可多吃——食用过多影响健康

垃圾食品

积累毒素的食品

影响消化的食品

多食可引发疾病的食品

第五卷：食物相克——搭配不当引起中毒

肉蛋类与相克食物

水产品和相克食物

蔬菜与相克食物

果品和相克食物

调味品与相克食物

饮品与相克食物

药物与相克食物

第六卷：饮食禁忌——饮食中的注意事项

日常饮食禁忌

孕妇日常饮食禁忌

儿童日常饮食禁忌

内科疾病的饮食禁忌

外科疾病的饮食禁忌

妇科疾病的饮食禁忌

男性疾病的饮食禁忌

儿科疾病的饮食禁忌

皮肤科疾病的饮食禁忌

五官科疾病的饮食禁忌

第一卷

霉变、质变食物——生物感染引起中毒





食品的生物性污染，是指因微生物及其毒素、寄生虫和虫卵等对食品造成的污染。这里所说的微生物及其毒素，主要是细菌及细菌毒素、霉菌及霉菌毒素等。人吃下此类食物，假使食前又未充分加热，便会引起食物中毒或感染。



食物过保质期引起的霉变、质变

霉变的小麦、大麦

为什么某些小麦、大麦会引起中毒？新鲜的麦子难道不是健康食品吗？

事实上，小麦、大麦等作物从播种到成熟收割，会受到各种不同病害的侵扰，其中最严重的病害之一就是赤霉病。引起人中毒的麦粒有可能就是赤霉病麦。

每年 4~5 月份长江中下游地区雨多，气温又高，禾谷镰刀菌生长繁殖时能产生多种霉素，其中有一种叫赤霉素，这是引起赤霉病的主要病菌。人、畜、禽吃了含有赤霉素的赤霉病麦就会中毒。多数人在半小时 ~1 小时发病，快的 10 多分钟内就会出现症状，主要有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头痛、头晕、流涎、嗜睡、乏力等，少数人有发热、畏寒。病人 1 天左右症状可消失，有的需要 1 周左右，一般不需治疗。

辨别选购：

一般赤霉病的麦粒比较轻，可用清水或泥浆水漂去病变的麦粒，反复用手搓洗，或用 5% 石灰水浸泡 24 小时（1 份病麦加 3 份石灰水，浸泡 12 小时后换水，再泡 12 小时），经过浸泡和漂洗的麦子，晒干磨粉后再食用。

发黄的大米

大米有其原有的正常颜色，若出现了淡黄色，我们称它为黄变米。大米变黄是因为大米在储存过程中由于自身水分含量高，在酶的作用下产生热，致使霉菌繁殖，出现霉变现象并呈现出黄色。霉菌中包含真菌产生的黄曲霉素，它是岛青霉、桔青霉、黄绿青霉的有毒代谢物的统称。

黄曲霉毒素中毒症状表现为发烧、腹痛、呕吐、食欲减退等，是诱发肝癌的主要危险因素之一，肝部会有病变，2～3 个月后肝脏肿大、肝区疼痛、黄疸、脾大、腹水、下肢浮肿及肝功能异常，还可能伴有心脏扩大、肺水肿，甚至痉挛、昏迷等，多数患者在晚期会有直肠、肝、胃大出血现象。

医学专家指出，食用“致癌大米”虽然其一次性的毒性没有这么大，但长期食用将无疑会致癌。因为黄曲霉毒素是目前发现的最强的生物致癌物，试验表明，其致癌所需时间最短仅为 24 周。

据报道，一些不法商贩把这种霉变的黄大米卖给农民工，并且已经被端上了餐桌。也就是说，这些每天吃着民工粮的民工，其实每顿咽下的很可能都是高致癌物。

另外，被黄曲霉毒素污染的还有多种粮油作物及其制品，如花生、花生油、玉米、大豆等。大量资料证明，在高温的东南和中南地区，此类污染尤为严重。

识辨黄大米的常识：

1. 颜色：米粒暗淡无光，表面呈黄色，或有白道沟腹，发脆，易断。

2. 气味：有霉味，硬度低。

3. 品尝：蒸煮后黏度小，食用时口味寡淡，有霉味，口感粗糙。

长毛的馒头

馒头在蒸前经过了酵母菌发酵作用,经过烤制属于容易被人体消化吸收的食品,且吃时完全不必再加热,可直接入口,这样对其卫生问题应严格要求。长毛馒头是由于保存在不通风不透气的湿热处,受霉菌污染所致。

为了不浪费,有些人将长毛馒头用水冲洗后再继续食用。的确,用水洗后可去掉大部分霉菌,但只去掉了馒头表皮的菌斑,深埋于馒头内部的菌体却无法去掉。此外,一般性加热并不能将霉菌全部杀死。如在食物中的葡萄球菌、肠毒素需煮沸几分钟才能被完全破坏,在一般烹调中不能被破坏。

食用此类、霉变食物会造成中毒,且潜伏期短,一般在 2～6 小时内就会恶心、呕吐、胃部不适或疼痛,继而腹泻。

带斑的糕点

糕点被霉菌污染后,首先出现霉斑,没有出现霉斑的地方也同样遭受污染。尤其是用蛋液为原料加工的糕点,营养丰富,适于微生物繁殖；内含油脂或果仁的糕点，在霉变同时还会发生氧化酸败（有咔喇味）。



特别是葡萄球菌，最易在含乳、蛋的蛋糕上繁殖并产生毒素。挖去霉斑仅凭人类肉眼观察是不足为据的。所以,糕点霉斑出现后将不能再被食用。

霉变的甘蔗

甘蔗霉变是由于真菌污染造成的，人吃了霉变的甘蔗后2~3小时就会出现恶心、呕吐、腹泻、头晕、头昏等症状。中毒轻者可很快自愈，中毒严重者，会进一步引起阵发性抽搐、昏迷不醒，甚至发生呼吸衰竭而导致死亡。

甘蔗中毒多发生在冬末春初时节，这是由于秋天甘蔗收割后，储存时间过长，尤其是受冻、过潮的不良储运条件，很容易造成甘蔗阜孢霉、串珠镰刀菌等真菌的生长繁殖，从而产生大量毒素，变质发霉。

发霉的甘蔗蔗皮灰暗、光泽差，甘蔗顶部和断面有白絮状或绒毛状菌丝，切开后剖面呈浅黄色或棕褐色，甚至灰黑色，并有酸味、酒精味或辣味，吃了这样的甘蔗后就会使人中毒。

此外，如果甘蔗在未充分成熟时就收割，因含糖量低，储存不当或过久，更容易促使真菌的生长繁殖，使甘蔗发霉变质。

过期的奶粉

奶粉是指用冷冻和加热方法，以除去鲜乳中的水分，干燥而成的粉末状乳制品。一般饮用时可按体积加水4倍或按重量加水到8倍冲调。食用奶粉时要注意其保质期，禁止吃过期的。

过期的奶粉，各类营养成分损失较大，如过期奶粉中的氨基酸损失达40%以上，人体对它的消化利用率也降低了5%~6%；还有超出了保质期会出现变质问题，或被细菌污染，人们在用水冲调时，一般热水并不能杀死这些细菌和微生物，人食后会危害身体健康。

我国规定生产奶粉的企业，均要在外包装上注明生产日期和保质期，一般包装的奶粉规定其保质期限为6个月，消费者要严格按生产期和保质期食用奶粉，禁止食用过期奶粉。

久存的白糖

白糖储存时间长了，不仅透明度降低，颜色变暗，而且还会寄生螨虫，并不停地繁殖，这种现象肉眼是看不见的。人吃了这种白糖，螨虫就进入了人体的消化道，它们会在此寄生，从而使人出现肠胃不适、隐隐作痛或腹泻等症状。倘若螨虫侵入泌尿道，会出现尿急、尿频等症状。螨虫的代谢产物还会使人出现变态反应（又称过敏反应），如哮喘、支气管炎等。

在调制饮料或做凉拌菜时，应注意将白糖加热处理，一般加热到70℃，只需3分钟螨虫就会死亡。

白糖的储存期限不得超过半年，尤其忌过夏。儿童和老人食用白糖时，无论是否久储都需加热，或用开水溶解。

长期储存的蜂蜜

长期储存的蜂蜜，往往不容易保存好，容易被肉毒杆菌所污染。肉毒杆菌是世界上最毒的物质。成年人抵抗力强，不容易中毒。婴幼儿抵抗力弱，千万不能食用长期储存的蜂蜜。有婴幼儿食用长期储存的蜂蜜猝死的报道，不少是肉毒杆菌中毒所致。所以1岁以内的婴儿不宜吃蜂蜜。

蜂蜜最好是随买随吃，如果要储存，不能使用金属器皿和有毒塑料桶。并且一定要封存好，时间不能过长。从商店里买蜂蜜，一定要看好出厂日期。这样才能防止食用长期储存的蜂蜜而中毒。

隔夜的茶水

茶叶中含有丰富的营养物质，是一种低热能、低脂肪，并且有

一定保健作用的饮料。一般茶叶在冲泡3~4次后基本上就没有茶汁了。

根据测定：头泡茶汤可以浸出茶叶浸出物含量的50%，二泡茶可以有30%的浸出物，三泡茶可以有10%的浸出物，四泡茶有浸出物总量的1%~3%。再多次冲泡，会因为茶叶浸泡时间过久而出现令人不快的涩味和青草味。

而隔夜茶因冲泡时间过长，茶叶中的茶多酚、类脂、芳香物质等已被氧化，不仅茶汤色暗、味差、香低，失去品尝价值，而且由于茶叶中的维生素C、尼克酸、氨基酸等营养素因氧化而减少，使茶汤营养价值大大降低。

更重要的是，茶搁置的时间太长极易受到外来的污染，使茶里残存的蛋白质、糖类等成为细菌、真菌繁殖的养料，从而使茶水变质。而且隔夜茶会产生较多的有毒物质——亚硝酸盐，故而隔夜茶还是不喝为妙。

黑斑的红薯

如果红薯储存时间太久，或储存处过于潮湿，会使表皮呈褐色、有黑色斑点或干瘪多凹，薯心变硬发苦，这说明红薯已受到黑斑病的侵袭。

黑斑病是由子囊菌所引起，子囊菌排出的毒素对人体的肝脏有毒害作用，即使是使用水煮、蒸或火烤，也不能破坏这种毒素。因而，无法生吃或熟吃有黑斑或黑斑病的红薯，均会引起食物中毒。

中毒症状大多在吃红薯后数小时至数日内发生，其主要症状有胃部不适、恶心、呕吐、腹痛腹泻，严重的可发生高热、头痛、气喘、呕血、神志不清、抽搐昏迷等症状，甚至死亡。

久存的蔬菜

蔬菜不应一次购买过多，吃存放了几天的蔬菜是非常有害的。

危害来自蔬菜本身含有的硝酸盐。硝酸盐本身无毒，然而在储藏一段时间之后，由于酶和细菌的作用，硝酸盐被还原成亚硝酸盐，亚硝酸盐是一种有毒物质，它在人体内与蛋白类物质结合，可生成强致癌性的亚硝酸盐类物质。

储存蔬菜不仅会产生有害物质，而且会发生营养素的损失。实验证明，在30℃的屋子里储存24小时，绿叶蔬菜中的维生素C几乎全部失去。在市场上采购蔬菜应挑选最新鲜的，不应贪图便宜而购买萎蔫蔬菜。新鲜蔬菜在冰箱内储存期不应超过 3 天，凡是已经发黄、萎蔫、水渍化及开始腐烂的蔬菜都不要食用。

霉变的黄花菜

黄花菜又名金针菜、安神菜等，营养丰富，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种微生素。干黄花菜是采摘鲜嫩清香、尚未开放的黄花菜花蕾，经晒干、精选、包装而成，风味独特，香馥爽口。

黄花菜极易霉变，因此在保管中应防止发热和变潮。霉变过程，一般是先发热后发黏，产生酒味以至发霉。发现热黏的黄花菜，应立即摊开、晒干，对质量影响不大；如果黄花菜发生霉变，经过晒干后，则菜色呈现出红或黑的色泽，水发后发软烂掉，就不应再食用。

有酒精味的南瓜

南瓜味甘甜，含糖较高，深受人们的喜爱。但是，如果老南瓜存放时间过长，有酒精气味或皮已经腐烂，就必须丢弃。

南瓜的瓜瓤存放一段时间后，会因空气潮湿，或空气不流通，而发生无氧发酵分解，生成酒精，这就改变了南瓜原有的营养价值。这种南瓜吃后，容易使人产生头晕、嗜睡、全身乏力及上吐下泻等中毒症状。

外皮腐烂了的南瓜更不能食用，因为已腐烂的南瓜内部含有大量的亚硝酸盐。大量亚硝酸盐进入人体后，会发生急性缺氧性中毒。如果大量的亚硝酸盐在体内积累，与仲胺形成致癌物亚硝胺，会给人的身体带来重大威胁。

所以，吃久存的老南瓜时一定要切开检查，确保安全。

隔夜银耳汤

喝隔夜银耳汤，对人体的健康是极为有害的。银耳汤虽然是一种高级营养品，但银耳汤中含有较多的硝酸盐类。煮熟后，如放时间过长，在细菌分解作用下，硝酸盐会还原成为亚硝酸盐类，人喝了这种银耳汤，亚硝酸盐自然地进入血液，使血液中的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而丧失携带氧气的能力，使人体缺乏正常的造血功能所需要的铁，从而导致贫血。

所以，煮熟了的银耳汤不能久放，应该立即喝。

发霉的火腿

如果火腿在发酵阶段后期及保藏期内的温度、湿度过高，火腿

表面就会发霉。但在表面生长少量真菌并不会影响火腿的内在质量，如果刮去表面这层真菌后，肌肉切面应为深玫瑰色、桃红色或暗红色。如果脂肪具有光泽，组织结实而致密，具有弹性，指压凹陷能立即恢复，基本上不留痕迹，切面平整、光洁，并具有正常火腿所特有的香味，则该火腿仍能正常食用。如果有酸败味或哈喇味，则不可食用。

霉变的鸡蛋

下面四种霉变的鸡蛋不能吃：

1. 臭鸡蛋：由于细菌侵入鸡蛋内大量繁殖，产生变质，蛋壳乌灰色，甚至使蛋壳因受内部硫化氢气体膨胀而破裂，而蛋内的混合物呈灰绿色或暗黄色，并带有恶臭味，则此蛋不能食用，否则会引起细菌性食物中毒。

2. 散黄蛋：因运输等激烈振荡，蛋黄膜破裂，造成机械性散黄；或者存放时间过长，被细菌或霉菌经蛋壳气孔侵入蛋体内，而破坏了蛋白质结构造成散黄，蛋液稀且混浊。若散黄不严重，无异味，经煎煮等高温处理后仍可食用；但如细菌在蛋体内繁殖，蛋白质已变性，有臭味就不能吃了。

3. 死胎蛋：鸡蛋在孵化过程中因受到细菌或寄生虫污染，加上温度、湿度条件不好等原因，导致胚胎停止发育的蛋称死胎蛋。这种蛋所含营养已发生变化，如死亡较久，蛋白质被分解会产生多种有毒物质，故不宜食用。

4. 发霉蛋：有的鸡蛋遭到雨淋或受潮，会把蛋壳表面的保护膜洗掉，使细菌侵入蛋内而变质，致使蛋壳上有黑斑点并发霉，这种蛋也不宜食用。

变色的虾蟹

鲜活状态下的虾、蟹为青色或褐绿色。不管是鲜活的还是冷

冻的，其营养价值不相上下。在购买冷冻的虾、蟹时切忌选购肉体发红的。

在常温下虾、蟹肉体的颜色发红是不正常的变化。当虾、蟹被初加工后，放在室温下，将随着时间的延长，质地在改变，颜色也会发生以下变化：淡青—浅灰—浅橙—橘红色。虾、蟹在常温下颜色变化说明新鲜程度在下降，因此变为红色后，则不能再食用。

但是，虾、蟹在加热状态下，外壳均由淡青色转化为鲜红色，这是正常现象。

常温下的红色是肉质腐败，受菌类侵染而出现脂肪酸败后的氧化产物和蛋白质质变所致，即由于虾、蟹死亡后肌肉内部氧气不足，于是生成还原性肌红蛋白使死后肌体表现为红色。此肉被人食后会发生食物中毒。

所以，常温下与加热后虽同是红色，但其变色的原理及本质是不同的，常温下变为红色，是虾、蟹的肉腐败变质所致。

死鳝鱼死甲鱼

死的鳝鱼和甲鱼体内含有较多的组氨酸，在酶和细菌的作用下，会很快产生组胺。组胺是一种毒性很强的物质，人食用组胺 14 毫克左右即可引起中毒。已产生大量组胺的鳝鱼和甲鱼，即使在 120℃的温度下烧煮，组胺也不易被破坏。所以烹制鳝鱼、甲鱼，只能以鲜活的为原料，最好是活杀即烹。

鳝鱼经低温冷冻，某些细菌能逐渐被杀死，但大多数细菌都能长期保持休眠状态，同时它们所产生的毒素常常不会被消灭。所以，为了食用安全，在 -6℃ ~ -12℃之间冷冻储存鳝鱼，不宜超过 10 天；在 -12℃以下冷冻储存，不宜超过 20 天。

看甲鱼是否新鲜，需要注意，正常甲鱼的腹甲是乳白色的，如甲鱼自然死亡或被蚊虫叮咬而死后，腹甲颜色会很快发生变化，一般变成褐红或浅红色，也有变绿变黑的，这样的甲鱼也是不能吃的。

不新鲜的鱼

不新鲜的鱼是指死鱼或宰杀后放置时间过长的鱼，它不包括冷冻鱼。不新鲜的鱼的具体特征为：鱼鳃呈红色和苍红色，鳃盖松弛，鱼眼色泽灰暗，稍有塌陷，发红，鱼皮表面有黏液，鱼嘴口张开，鱼肉组织松软等。此类鱼将不可再食用。尤其是一些海产鱼类，如鲐鱼、金枪鱼、沙丁鱼等如不新鲜的话更是不能吃。

因为鱼体中所含蛋白质较高，蛋白质是由多种氨基酸所构成的，尤其鱼肉中含有较多的组氨酸，当鱼体不新鲜或腐败时，组氨酸可转化生成组胺，组胺是一种有毒物质，如果我们不辨鱼是否新鲜而盲目食用，很易引起组胺中毒。尤其上述海产鱼类，在不新鲜状态时，组胺含量甚高。

因此我们要有识别新鲜鱼的本领，熟悉常见鱼的品种，了解一般新鲜鱼的特征：如鱼鳃色泽鲜红或粉红，鳃盖紧闭，鱼皮表面的黏液较少且呈透明状，鱼眼澄清而透明，向外稍微凸出，鱼嘴紧闭，鱼肉组织紧密有弹性，且结实。

发光的食品

在黑暗的环境中，偶尔会发现肉、鱼等食品发出微弱的荧光。这样的食物还能吃吗？

其实食品受到不同细菌的污染可以有各种各样的表现。有的细菌在食品上繁殖，在外观上毫无改变；有的细菌可使食品变质，如分解食品中的蛋白质使食品具有腐臭味，分解淀粉使食品馊败等；有的细菌可使食品产生异常感官，如使食品产生颜色或使食品发出荧光等。而后一类细菌通常并不会使食品腐败变质，使食品发出荧光的是一类被称为假单胞菌属的细菌。虽然发光细菌不

致使食品变质，但已显示该食品已受到污染。

因此发光的食品需经加工后才可以食用。

黄膘的鲜肉

鲜肉呈现黄色有几种情况：

一是饲料，有些黄绿饲料中的黄色素溶解于动物体脂中，呈现深浅不同的黄染，并且一般会在鲜肉冷却12小时后自然褪色，这种肉食之无妨。

二是肝胆疾病，胆红素生成过多或排除障碍，导致血中胆红素浓度增高，其脂肪、脏器可呈深黄或黄绿色。

三是溶血性黄疸，如寄生虫病、磷、砷中毒等，由于红细胞大量破坏引起溶血性黄疸，可使肉的皮下脂肪呈橘黄色。

四是肝郁血，营养不良导致肝实质黄疸，从而使鲜肉呈棕黄色。

总之，凡黄膘肉最好不要食用。

红膘的鲜肉

红膘是指鲜肉、脂肪呈红色。

红膘肉有两种情况：

一是肌肉组织淤血，由于屠宰时放血不当，液态血淤积于肌肉毛细血管中，呈现全身性淤血，特别是凝血机制不全形成的红膘肉，这种肉不能食用。

二是病原体感染，如急性败血型猪丹毒，肉膘呈桃红色，这种肉也不能吃，因为稍一不慎可引起接触传染。

变黑的鲜肉

鲜肉变黑的原因并非由微生物引起，而是由于鲜肉组织中酶

活性引起肌肉组织的自然分解所致。蛋白质被分解后，释放出硫化氢和其他不良气味，同时使肉的颜色变黑，鲜肉的皮下脂肪呈乌绿色，这种肉称为自溶肉，不能食用。

胖听的罐头

罐头食品是将各种荤素食品配以适当的辅料后，再经装罐、排气、密封和灭菌处理的产品。它因具有携带、食用方便，保质期长以及具有特色风味的优点而深受百姓的欢迎。

质量好的罐头应该是底盖稍凹，清洁干净不生锈，叩击声为实音。若顶盖凸出，叩击声为鼓音的即为胖听。引起胖听的原因共有三种：

一是内容物装得太多，排气不充分而产生物理性胖听。

二是罐头内壁受内容物腐蚀产生氢气而出现化学性胖听。

三是在加工中未能将罐头内细菌彻底灭活，引起食品腐败变质。而细菌在繁殖过程中会产生气体，导致微生物性胖听。

物理性及化学性胖听一般被称为“假胖”，即在用力按下凸出面时，相对的另一面会向外凸出。而微生物性的胖听是“真胖”，底、面两侧都凸出，用力按凸出的一面可暂时出现凹陷，在松手时它又重新凸出。

有时导致胖听的原因可能是混合性的，用一般手段难以真正将其鉴别。所以为了安全，胖听罐头是不能销售，不能吃的。

储存不当引起的质变

用保温瓶装啤酒

散装啤酒比较经济、实惠，又新鲜，很受人们的欢迎。夏天，人们喜欢把鲜冷的啤酒装在保温瓶里，认为这样既保证啤酒的新鲜度，喝起来又凉快。

实际上，把啤酒装在保温瓶里是错误的，因为保温瓶内壁，长期存热水，会有一层水垢，其中含有镉、铅、铁、砷、汞等多种有害物质。啤酒是一种酸性饮料，可以将上述有害物质溶解在啤酒里，如果饮用这种啤酒，就容易中毒，危害身体健康。

散装啤酒最好装在玻璃容器或陶器中，切不可装在保温瓶中，造成不必要的中毒，危害人体健康。

用塑料桶长期存放食用油

有些家庭和餐厅的厨房里，常用塑料桶长期存放食用油，这种做法很不卫生。

大家知道，塑料是一种高分子化合物，是由许多单体聚合而成，并在制造过程中加入了一定量的增塑剂、稳定剂和色素等。据分析，许多塑料单体、增塑剂、稳定剂、色素对人体健康有一定的损害。

例如，聚氯乙烯塑料，长期接触食用油可溶出增塑剂，对人体有害，而且，聚氯乙烯单体也有致畸、致癌作用。

再者，就是用来包装食品最安全的聚乙烯塑料桶长期存放食油也不好，因聚乙烯可以溶于食油中，从而使食油出现蜡味，影响食品的感觉性状。

所以，不要用塑料桶长期存放食油。

塑料桶只可短期存放食用油，或在旅途中临时使用。存放食油的容器，应选用玻璃、陶瓷或搪瓷容器。如用玻璃容器盛油，应选用深色玻璃制品，以免光照会影响食油品质。存放食油的器皿最好放在阴凉通风处。

用不锈钢器皿存放盐、酱油、醋

在日常生活中，有些人用不锈钢器皿长期存放盐、酱油、醋。这种做法是错误的。如果用不锈钢长时间存放盐、酱油、醋、菜汤等，容易中毒。

这是为什么呢？因为不锈钢与其他金属一样，容易和电解质发生化学反应。在长时间用不锈钢存放的食物中，含有很多的电解质，一旦起化学反应，就会使有毒的金属元素溶解出来，这样就容易使人中毒。

另外，在擦洗不锈钢器皿时，不能用碱性或强氧化性的化学试剂（如苏打、漂白粉、次氯酸钠等）进行洗涤，因为这些物质都是强电解质，同样可以和不锈钢起化学反应，造成中毒，危害健康。

盛放盐、酱油、醋等，最好用陶器或者玻璃制品，不要用不锈钢器皿存放，以防止中毒。

用塑料瓶和金属壶盛酸性饮料

盛夏，人们外出常常用塑料瓶和金属壶来盛酸梅汤、山楂糖水等酸性饮料。用塑料瓶和金属壶来盛酸性饮料是很不恰当的。

塑料的原料是合成树脂，制作过程中还要添加塑剂和稳定剂。这些添加剂中有些是有毒的。它碰到酸性饮料后，使塑料中毒性很强的苯酚、甲醛溶解出来，对人体造成毒害。

用金属制作的金属壶盛酸性饮料，因有些金属的性质比较活泼，也可和酸性饮料起反应，生成对人体不利的物质。

用塑料瓶和金属壶盛酸性饮料，容易引起化学性食物中毒，产生头晕、呕吐、腹泻等现象。为了你的健康，不要用塑料瓶和金属壶来盛装酸性饮料。最好盛装在搪瓷、玻璃、陶瓷等容器里。

用保温瓶存放牛奶

有些人将含营养成分丰富的牛奶煮沸后，盛入保温瓶或保温杯里，这种储存方法极为不恰当。

当牛奶温度降低后，牛奶中原来未被杀死的细菌或瓶（杯）内含有的细菌，就会在适宜的温度下，将牛奶当成营养丰富的“培养基”大量地繁殖起来，细菌在牛奶中约 20 分钟就会繁殖 1 次，隔 3～4 小时，整个保温瓶或保温杯中的牛奶就会变质。人们喝了变质的牛奶，容易引起腹泻、消化不良，或食物中毒。所以，牛奶煮沸后应立即使用，喝不完的可放入冰箱冷藏室。

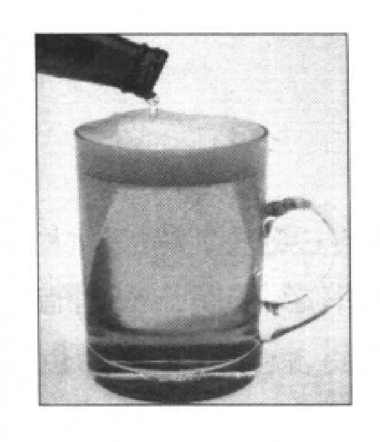
在这里介绍鲜奶贮存的两种方法：

1.夏季天气炎热，奶容易变质，如在牛奶中加点盐，就能使牛奶保鲜的时间长些。注意盖好盖、密封。

2.将鲜牛奶煮沸，倒入经沸水消毒的玻璃瓶内，然后将瓶浸入冷水中，水面要与瓶内鲜奶液面相平，每隔 3～4 小时换 1 次冷水，在鲜奶冷却后要盖上瓶盖。在夏季可保鲜 12 小时。

啤酒开瓶后不宜久放

啤酒中含有较多的二氧化碳，它使啤酒具有爽口风味。二氧



化碳溶于酒液中，并在瓶中形成一定的压力，当开瓶注入杯中时，二氧化碳就会从酒中升起，形成啤酒特有的泡沫。

开瓶时间过久，二氧化碳会逐渐消失，泡沫减少，酒的风味和滋味也会发生变化，最后就会变得没有一点泡沫，味道也就十分平淡了。

料酒开启后不可久存

料酒的酒精度数较低，属于酿造酒，很容易引起细菌的侵染，造成酸败。尤其是在夏季，开启后常被放在灶台旁边，温度较高，再加上与空气长时间接触，料酒会变得浑浊不清，产生酸味，不能再起到增香的调味作用。

所以保管料酒时，应注意将其放在阴凉通风处，最适宜的温度为15℃～25℃。不能放在灶台上，启开盖后应随时盖好，且不宜久存，既要防止细菌、尘埃混入，又要防止料酒变质。

食油储存不宜超过一年

食油因储存过程中易发生酸化，其酸化程度与储存时间有关，储存时间越长，酸化越严重，且食油在储存时还会产生对人体有害的醛类和酮类物质，并逐渐失去食油特有的香味而变得酸涩。人若食了储存过久的食油，常会出现胃部不适、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。所以，食油不可储存过久。

储存一年以内的食用植物油一般符合国家卫生标准，对人体无害，而超过一年，则多不符合国家卫生标准。故食油储存期应以一年为限，即不宜超过一年。

不宜食变浑的食醋

醋在酸味调味品中被广泛应用，它的酸味主要来于醋酸。大家都知道，在烹调上食醋最大的作用是杀菌、消毒、防腐。根据醋的这些作用便断定食醋不会被细菌污染而变质，就错了。食醋也会变质，且变浑浊后必须倒掉，不可再食用。

食醋在不清洁的环境中，便产生了醋鳗和醋虱，它们是耐酸性的寄生虫，会使醋失去香味，食用后将影响人体健康，还会引起食物中毒。

有毒保鲜膜

保鲜膜、保鲜袋是人们常用的一类保鲜食品的塑料包装制品，现在有很多家庭都离不开它们。微波炉食物加热会用上，在冰箱里存放食物同样会用上，人们似乎觉得用了它，食品就安全、可靠了。但是，有的时候，这种保鲜膜、保鲜袋本身就很难让人放心，更何况是用它来包裹食品。

据了解，目前市场上出售的绝大部分保鲜膜和常用的塑料袋一样，都是以乙烯母料为原材料。根据乙烯母料的不同种类，保鲜膜又分为三大类：

第一种是聚乙烯，简称 PE，这种材料主要用于食品的包装，像我们平常买回来的水果、蔬菜用的这个膜，包括在超市采购回来的半成品都用的是这种材料。

第二种聚氯乙烯，简称 PVC，这种材料也可以用于食品包装，但它对人体的安全性有一定的影响。PVC 保鲜膜，如果和熟食表面的油脂接触或者放进微波炉里加热，保鲜膜里的增塑剂就会渗入食物之中，或残留在食物表面上，从而影响和危害人体健康。

第三种是聚偏二氯乙烯，简称 PVDC，主要用于一些熟食、火

腿等这些食品的包装。

专家介绍说，这三种保鲜膜中，PE和PVDC这两种材料的保鲜膜对人体是安全的，可以放心使用。而PVC保鲜膜则对人体危害比较大。

如果是在微波炉中加热用，哪怕不是用PVC作原料，也必须看外包装上标着"微波炉适用"这几个字，才可以用。

家庭选购安全的PE保鲜膜一般有五种方法：

一看，产品包装上没有说明由聚乙烯（PE）保鲜膜制成，写着PVC或者是没有写具体材质的尽量别买。

二摸，PE保鲜膜一般黏性和透明度较差，用手揉搓容易打开；无毒塑料袋是乳白色半透明或无色透明的，有柔韧性，手摸时有润滑感，表面似有蜡。有毒的塑料袋颜色浑浊，手感发鼓。

三烧，PE保鲜膜用火点燃后，火焰呈黄色，离开火源后不会熄灭，有滴油现象，并且没有刺鼻的异味。识别保鲜膜有没有毒，可用打火机点燃保鲜膜，如果燃烧后，保鲜膜像蜡油一样滴下来，并散发一股蜡烛味，那就是无毒的聚乙烯膜。而点燃PVC则会有难闻的刺激性气味。

四抖动，用手抓住塑料袋的一端用力抖，发出清脆声者无毒，声音闷涩者有毒。

五用水，把塑料袋按入水底，浮出水面的是无毒的。

二次菌污染

研究显示，食具、炊具、带菌食品加工者是引起食物中毒的最主要的细菌传播途径。

一般家庭或餐馆都会在用餐后对厨房内的案板、抹布、碗筷等用水清洗。清洗后的这些用具看上去很干净，但是滋生的细菌、病毒不能在简单的冲洗后去除。长期下去，细菌就会多次、大量繁殖，厨房也会成为一个危险的细菌传播世界，即使消毒再彻底的

瓜果蔬菜或肉蛋，进入这个细菌世界后马上也会被二次污染，这就为中毒埋下祸根。

厨房二次细菌传播的危害性大、传播迅速，因此食具、炊具一定要进行专门消毒，有上呼吸道感染、皮肤破损及化脓性疾患的患者最好减少与厨房的接触。

散装食品

直接入口的食品是指不需要再加工处理就可食用的食品，如各种糖果、糕点、熟食等。这些食品不像青菜、猪肉等作为原料，买回来后经过洗净、烧煮等过程，可以把可能带有的污染物及细菌等予以清除并杀死，从而达到安全食用的目的。因此要求直接入口食品本身必须符合食品卫生规定标准，并在绝大多数情况下做到定型小包装。

根据国家规定，散装的直接入口食品销售时必须使用工具，用无毒清洁的包装材料。

摊头上的散装、裸露食品虽然比定型包装的食品便宜，但很难排除这些食品是无证生产的或已受污染的。因为有的是商家将已超过保质期的定型包装食品拆包散卖的；有的是将已变质的食品再加工而成的。

除了严重变质或明显受到污染外，大多数不符合卫生标准的食品不是用眼睛、鼻子可以鉴别得出来的。故而从保护自身健康的角度出发，不要购买摊头上散装的直接入口食品。

散装肉糜（肉馅）

集市中供应的散装肉糜因省却了消费者自行加工的繁琐过程，受到广大市民的欢迎，但也存在着诸多卫生问题。

首先，加工好的散装肉糜中可能混有有害腺体。按规定屠宰后

的猪胴体应摘除肾上腺、甲状腺及病变淋巴结，但一些利欲熏心的违法分子却将其用于加工肉糜。由于这些腺体在轧碎后外观与普通猪肉制成的肉糜难以分辨，人食用了这种肉糜就可能会发生中毒。

其次，加工好的散装肉糜已经不能看到加工前的过程，猪肉可能未经清洗即直接加工，或是使用病猪肉、死猪肉或变质肉，还有一些不法商贩为使肉糜看上去色泽鲜，在其中加人色素，以次充好。

因此，尽量不要购买集市中供应的散装肉糜。

即使买回家的认可的肉糜也应尽快食用，不要长时间储存。这是因为健康家畜屠宰后的整块肉体中间部分大多是无菌的。肉糜在加工过程中，肉体轧碎时受到了微生物的普遍污染，所以在相同条件下，相对整块肉而言，肉糜更易腐败变质。因此肉糜不能长时间储存。

密封食品遭到破坏后不能再吃

随着旅游业的发展，方便食品越来越多地投向了市场，它的特点是既轻便又能够防污染。被包装食品都是经过了彻底消毒处理的，如罐头类就经过高温加热。所选用的包装材料不管是玻璃的、金属的还是塑料的都经过了清洗与消毒。

密封食品因不透气，都有一定的保质期，如饼干塑料袋装为 2 个月，方便面为 3 个月，鱼、肉、禽类罐装、玻璃瓶装皆为 24 个月等。

超过了保质期限后食品将变质，不可再食。如果还在规定的保质期内，由于储存、运输、保管不当而使外包装材料遭到破坏，如罐、瓶破漏，食品被污染，此食品不可再食用。

凡属密封保藏的食品加工后均必须选用密封方法保存。若外包装被破坏，使食品直接暴露在空气中，食品将很容易被氧化而变质。再者方便食品都可直接食用，不用再加工，若由于包装

材料遭破坏，使食品受外界微生物污染而使细菌类开始寄生，人类再不经过任何加热处理而直接食用，将造成食物中毒。因此，外包装被破坏后虽然还在保质期内的方便食品仍不可食用。

用冰箱存放新鲜蔬菜

冰箱进入家庭之后，给人们生活带来诸多方便。然而，新鲜蔬菜在冰箱中冷藏，也会引起细菌繁殖。因为蔬菜中含有一种鲜为人知的细菌——小肠菌，会给人的健康带来危害。

人们都知道，大多数病菌都是嗜温菌，喜欢在20～30℃的温度条件下生长。但是小肠菌却能在4℃以下繁殖。这样，冰箱的冷藏室就为小肠菌的繁殖提供了一个理想的场所。

据研究证实，小肠菌在蔬菜中的含量是很高的，特别是芹菜、小红萝卜、鲜菇、番茄等蔬菜。此外，像萝卜、番茄，若加工成块或切成丝、片，还会大大增加小肠菌的含量。所以，当上述这些蔬菜取出生食时，就带有很大的危险性。

小肠菌所引起的消化道症状与其他细菌，尤其是沙门菌极其相似，常伴有类似阑尾炎、败血症、肝病、结节性红斑和关节炎等病所造成的疼痛感，因此，一些要生吃的蔬菜不要放入冰箱。

别把冰箱当成保险箱

冰箱冷藏室的温度一般在4~10℃，这种温度能够抑制大多数细菌的繁殖。可是对大肠杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌等嗜冷菌几乎没有任何影响。

因此，储存在冰箱内的食物仍然会由于这些细菌的大量繁殖而被污染甚至腐败变质。许多人把吃不完的食物放进冰箱后就认为万事大吉，加之正值夏季，将剩饭剩菜从冰箱内取出后立即食用，这是非常错误的做法。

冷冻鱼不除鳃和内脏

有些人用冰箱冷冻鲜鱼时，往往不除掉鳃和内脏，将完整的鱼放入冰箱中，这是一种不明智的做法。

大家知道，鱼离不开水，水域中生存着的微生物中有许多属于耐寒冷的微生物。当鱼体离开水域后，虽已死亡，但它的体内含有大量水分，必然也容纳着耐低温的微生物，这些微生物借助于鱼体的营养，必然要寻找繁殖的机会，一旦时机成熟，比如停电等，温度升高，鱼体渐溶，使冷冻鱼逐渐腐败。还有，鱼鳃是鱼的呼吸器官，是进行气体交换的地方，也是藏污纳垢的地方，是鱼体腐败之地。

再者，鱼的内脏，主要是它的消化器官，肝、胰脏和消化管更是腐败之地。肝、胰脏有一些有毒的物质，消化管容纳着食物残渣，含有大量细菌。所有这些都容易造成鱼体的腐败。

既然要冷冻鲜鱼使其不腐败，就应去掉鱼体上的“隐患”，即将鱼的鳃、内脏毫不保留地去掉，再进行速冻冷藏。

鱼肉冷冻时间过长

用低温冷冻食品能抑制微生物生长，保存食品的风味、营养成分以及食品原有的性状和新鲜度。只是鱼、肉一类食品的冷冻有一定的期限，不能长期地冷冻下去。



鱼、肉经反复冷冻会变质。这是因为鱼、肉从低温冷冻状态到冰点以上的解冻状态，细胞膜因细胞质增大，而使细胞膜破裂。解冻之后，细胞内的营养成分就会流失，这时，如果再进行

冷冻，鱼、肉就起不到保鲜作用。同时，低温细菌还可进行繁殖，使鱼、肉的蛋白质、脂肪逐渐分解，时间长了可腐败变质。还有，鱼、肉冷冻时间过长，自身还可产生许多有害物质，并能影响人体健康。

据报道，美国营养学家杰里·科恩，曾对美国畜产振兴事业集团的 100 多箱冷冻肉进行分析化验，发现肉中产生了一种 β－二硝酸胺，这是一种致癌物质。当肉的冷冻时间越长，冷冻次数越多，滋生致癌物质的浓度就会越大。

可见鱼、肉等食品不宜在冰箱里储存时间过长，否则，容易产生有害物质，长期食用这样的鱼、肉，就会增加人体发病的机会。

解冻的食品再冷冻

冰箱或冰柜冷冻的食物解冻后，再冷冻储藏，是很不科学的。

第一，食品冷冻再解冻，能降低食品的新鲜程度和营养成分。当冻鱼、冻肉等食品从低温的冷冻状态回复到冰点以上的解冻状态，其细胞膜遭受到严重的损伤，解冻后，细胞液大量流失，再重新冷冻，食品的新鲜程度较原有程度有大幅度的下降，营养成分也损失较大，同时，还降低了食品固有的风味。

第二，食品解冻再冷冻，缩短了食品的保存期限。食品冷冻后对细胞的破坏较大，解冻后，细胞汁液容易流失，随着温度的回升，这给细菌、霉菌的生长繁殖又提供了良好的条件，食品就容易腐败变质。这样，食品解冻后再冷冻，食品的保存期就将缩短，从而影响了食品应有的保质期。

第三，食品解冻再冷冻，还会影响人体健康。食品的再冷冻和解冻，尤其是反复多次的冷冻、解冻，往往容易产生致癌物质，而且，重新冷冻的次数越多，产生的致癌物质的浓度会越高，对人体带来的影响也就越大。

为了便于食品的冷冻和取存，保持食品的冷冻质量，在食品

冷冻前，可将食品切割成小块，并以小袋包装的形式冷冻为好。这样，每次食用多少就可以取出多少，以避免解冻之后再冷冻。

存放速冻食品避免两大忌

现在能在超市买到的速冻食品越来越多，速冻饺子、速冻粽子等。大多数人把速冻食品买回来以后，直接放入冰箱中，一放就是很久。殊不知速冻食品的保质期虽然比新鲜食品长，但如果处理不当，也容易变质。下面就是几个保存速冻食品的误区。

误区 1：速冻食品和其他生食混合存放。速冻食品应避免和其他生食放在一起，如新鲜的鱼、肉等，尽量分类存放，否则相互之间传播细菌，引起食物变质。

误区 2：把速冻食品直接放冰箱即可。仔细看速冻食品商品的包装，一般的速冻食品都要求在 −18℃保存，而家里的冰箱大多达不到这个温度，一般只有 −10℃左右。在 −18℃~−25℃之间，速冻食品的质地会比较稳定，如果高于这个温度，保质期相应缩短。所以您家里的冰箱达不到 −18℃的话，速冻食品开封后，最好尽快吃完，否则容易变质。

鲜蛋直接放入冰箱

人们从市场上购回鲜鸡蛋，往往直接放入冰箱蛋架上，这样做是不卫生的。

据测定，因外界污染，蛋壳上主要有枯草杆菌、假芽孢菌、大肠杆菌等细菌，还有芽支霉、毛霉、分支霉、葡萄孢霉等真菌。对于明显可见的禽粪、血斑、污斑的蛋，微生物污染更为严重，有些还带有沙门菌等致病菌。

这些微生物大都可以在低温下生长繁殖，而冰箱贮藏室温度（4℃）不能抑制微生物的生长繁殖，这不仅不利于蛋的储存，还

容易对冰箱中其他食品造成污染。特别是以孢子形式繁殖的霉菌，在孢子成熟后，将随冰箱门的开启振动而散落到冰箱各部。

由此可见，从市场上购回的鲜蛋不能直接放入冰箱。

从市场上购回鲜蛋以后，应先将有禽粪、血斑、污斑蛋剔出，再把蛋装入干燥洁净的食品袋内，然后放于冰箱架上。把剔出的蛋洗去污物后，再放入冰箱较妥。

细菌感染引起的中毒

病鸡不可食用

很多人喜欢到市场上选购活鸡，然后再由出售者现场加工制成白条鸡，为的是吃得放心。需要注意的是，在选购活鸡时切忌选购病鸡。

病鸡的身体某处一定存在着病变，此病变处密满病毒和细菌。此外，生了病的鸡，自身抵抗力降低了，很容易受细菌、微生物的侵染，并且随着病体存在时间的加长，病毒侵染肌肉的程度会加深。在宰杀、烹调一系列的加工过程中，若残留未杀死的病菌，人食用后会出现中毒症状，如恶心、呕吐、腹泻，甚至高烧等。

那么该如何识别病鸡和选购正常的活鸡呢?

下面是鉴选活鸡与病鸡的三个窍门：

方法一：拿住活鸡的翅膀提起，如果鸡挣扎有力，鸣叫声响亮，并有一定重量，说明鸡的生命能力强。如果提起鸡，脚伸而不收，肉薄身轻，叫声嘶哑短促，说明体弱或有病。

方法二：在平静的状态下，好鸡呼吸不张嘴，眼睛干净而灵活有神。如果不时地张嘴，眼红或眼球混浊不清，眼睑浮肿则判断

是只病鸡。

方法三：健康的鸡鼻孔干净，冠脸朱红色，头羽紧贴，脚爪鳞片有光泽，肛门黏膜呈肉色，鸡嗉没积水，口腔没有白膜或红点。病鸡则是鼻孔有水，冠变色，肛门里有红点，嘴里有病变。

别吃有肿物的鸡、鸭肉

鸡、鸭若长有瘤状肿物，平时并不影响其性状，如能吃能喝，营养状况良好，行动敏捷，似乎很难看出它有病，所以人们在购买时，并不在意。其实长有肿瘤的鸡、鸭肉应禁止食用。

因为肿物是鸡、鸭的某些组织发生病变后形成的，实际上该肿块内存有的大部分毒素是马立克氏病、白血病、肾母细胞瘤。较轻的是局部有瘤，如内脏或身体某一部位长瘤，严重者肿物扩散，造成肿瘤大，存在肿物的部位广。

患马立克氏病的鸡，常见肝、脾或卵巢肿大，可比正常器官增大数倍，患白血病的鸡，肝脾和腔上囊可见到大小不一的肿块，肝脏变化格外显著，不仅质地变硬而且增大到充满整个体腔。鸡肉消瘦，品质下降，有的有黄疸，这样的鸡、鸭肉是不能吃的。

也许有人说，将该肿物进行局部切除再经过加热处理不就可以食用了吗？其实，若该肿瘤是良性的，肿块不大，或局限于内脏，肉的颜色质地正常，可弃去内脏，进行清除后，炖烂食用，但不宜炒食。若为恶性肿瘤或肿瘤存在的范围广、面积大，无论如何是不可食用的。

日常生活中，普通人是没有辨别肿瘤为良性或恶性的本领的，因此遇到这类问题，最好放弃食用。所以我们告诫大家禁止食用有肿块或瘤状物的鸡、鸭肉。

畜三腺不可食

猪、牛、羊、等动物体上的甲状腺、肾上腺、病变淋巴腺，是三种“生理性有害器官”。人若误食后，可能出现头昏头痛、兴奋狂躁、脉快心悸、抽搐乏力、食欲低下、恶心呕吐、发热多汗等中毒症状。

牲畜甲状腺位于胸腔入口处的正前方，与气管的腹侧面相连，是成对器官。甲状腺所含成分主要是甲状腺素和三碘甲状腺氨酸，一般烹调不易被破坏，食后易引起中毒。肾上腺俗称副肾或小腰子，同甲状腺一样，当人误食后，会发生肾上腺素过剩，从而扰乱正常代谢，出现恶心呕吐，重者出现瞳孔散大等中毒症状。牲畜的淋巴结是动物体内的防御器官，亦是微生物和有毒异物的聚积处。因此，食用前，这三样都是必须去除的。

羊悬筋不可食

羊悬筋又名蹄白珠，一般为圆珠形、串粒状，是羊蹄内发生病变的一种病毒组织。人若误食，则会感染病毒生病。因此，食用前必须摘除。

兔臭腺不可食

兔体有 3 对腺体，即位于外生殖器背面两侧皮下的白鼠鼷腺、紧挨着白鼠鼷腺的褐色鼠鼷腺和位于直肠两侧壁上的直肠腺，味极腥臭，食用时若不摘除，与肉同煮时，就会发生异味，无法入口。

虾直肠不可食

虾的消化系统从头部一直延伸至尾部，直肠贯穿全身，内含细菌和消化残渣污物。如果食用，很容易感染病毒生病。因此，食用时，应剖开头部，挤出其中的残留物，拉掉直肠。

家畜肉枣不可食

猪等家畜的脖子和奶脯部位有些灰色或暗红色的肉球，这就是淋巴结，因其形似小枣，故名“肉枣”。肉枣有时也会遍布于畜体的全身，主要分布在头部、颈部、躯体及内脏等部位。

这些淋巴结在协助血液循环、输送营养和代谢产物方面具有重要的作用，本身也积存了很多细菌和病毒，尤其是脖子部位。如果不把这些“肉枣”去掉，一同绞在肉馅里包饺子、蒸包子，人食用后很容易感染疾病。

因为淋巴结里的细菌、病毒在短时间内是不易被杀灭的，所以买肉时如果发现有“肉枣”，千万要剔除，不要食用。

老鸡头不可食

鸡在啄食过程中，不断将有害金属及其他有毒物质储存于脑组织里，鸡龄越大，这类物质储存得越多，毒性就越强。老鸡长期啄食杂物，有毒物质在身体的滞留量较大，虽然也有大部分有毒物质会被鸡排出体外，但仍有部分毒物随血液循环，滞留于脑组织细胞内，进而弥漫于整个鸡头，人食用后会有碍健康。

在用老母鸡做汤时，最好先弃掉鸡头，若带鸡头煮制，切不可食用鸡头，更不可专挑老鸡的鸡脑吃。因鸡脑中有毒物质大部分

随加热后的脑组织凝结而凝固，虽部分溶于汤中，但毕竟较少。

因此，鸡头不宜多吃，更不宜经常吃。即使要吃时，也要尽量挑选鸡龄小些的，一般以 1～2 年的鸡为好。另外，实在爱吃鸡头，也应尽量不单独吃，以与其他菜搭配做菜，搭配着吃为好。

鸡屁股不可食

过去曾流传一种“宁舍金山，不舍鸡尖”的说法。在有些人看来，鸡屁股肥美爽滑、鲜香可口，而且全是肉，没有骨头，殊不知鸡屁股吃不得！

鸡尾脂腺或鸭尾脂腺即尾尖，俗称鸡屁股、鸭屁股，它是储藏病毒和致癌物质的“仓库”。动物学家在研究中发现，鸡屁股中除了脂肪等组织外，还有很多囊体。囊壁上有无数的淋巴小结，在这些淋巴小结中有许多巨噬细胞，其功能就是吞食进入鸡体内的各种致病物质，如各种细菌、病毒和其他致病物质，但是不能自行分解，有害物质于是在鸡屁股中越存越多。

若过多食用“尾尖”，有害物质就可能随之进入人体。吃鸡屁股无疑是把鸡所积聚的有害物质全都吞下，等于在人体内埋下了一颗颗微型的“定时炸弹”。因此，吃鸡时一定要丢弃鸡屁股。

鸡肺不可食

鸡、鸭肺中的肺泡细胞有很强的吞噬功能，能够吞噬鸡、鸭吸入的微小灰尘颗粒和各种致病细菌。肺泡能容纳进入鸡体内的各种细菌，虽然有些病菌可能被中性细胞消灭，但肺泡中仍残留少量死亡病菌和部分活病菌。

这对鸡自身虽然没有任何危害，但会有少量的残留。通过加热，虽然能杀死部分细菌，但对有些嗜热病菌却不能完全杀死或去除。它们一旦被人们食用，则直接侵入人体，造成人体病变，严

重危害人体健康。

鸡死足不伸者不可食

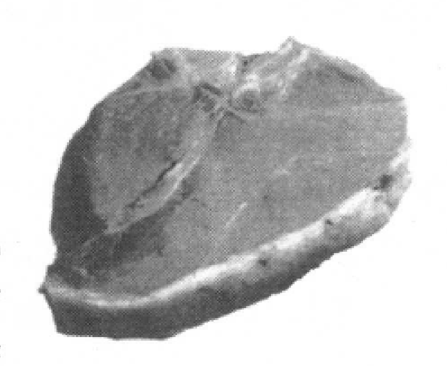
凡宰杀之鸡，放血后，由于缺血缺氧，猛力挣扎，其腿多伸，体温散尽后变为强直。疫鸡由于病毒侵袭，高烧中神经中毒肌肉挛缩，所以足不伸。其肉中多含毒物，人们若食用往往中毒。

自死、疫死、被打死的禽畜不可食

人畜共患之传染病有炭疽、鼻疽、口蹄疫、猪水泡病、猪瘟、猪丹毒、猪出血性败血症、结核等。人畜共患寄生虫病有囊虫病、旋毛虫病、猪弓形虫病等。自死禽畜，除传染病外，大多与水、草、饲料有关。水、草、饲料中毒而致死，其尸肉中必含毒物，故不可食用。

某些人为了捕获野禽，常常出现用枪打死或者用药药死的现象。的确，野禽富含蛋白质，滋味鲜美，质优于家禽，殊不知用枪打死或药死的野禽有害人体健康。因为野禽的食物来源很随便，生活环境较龌龊，所以在野禽身上寄生着比家禽更多的微生物和菌类。一些微生物对野禽自身也许影响不大，当它被打死时，伤口处有大量淤血，很易受细菌感染，当时又不能像宰杀活禽那样割断气管放尽血，这样它身体中的菌类将滞留于体内并很快浸入肌肉当中，再加上烹调不当，菌类将直接危害于人体。

变质猪肉



变质猪肉，即腐败变质的肉，不论在肉的表层还是深层均有腐臭气味。变质猪肉表面薄膜极度干燥或粘手，呈灰色或淡绿色、发黏并有霉变

现象，切面也呈暗灰色或淡绿色，很黏。

变质猪肉由于自身被严重分解，组织失去原有的弹性而出现不同程度的腐烂，用手指按压后凹陷不能复原，有时手指还可以把肉刺穿。

变质猪肉的肉汤十分浑浊，汤内漂浮着絮状的烂肉片，汤表面几乎无油滴，具有浓烈的油脂酸败味或显著的腐败臭味。

食用变质猪肉会使人感染病毒生病，甚至死亡。

肉中有血点者不可食

畜肉中有出血点，多是受传染病侵袭的病畜肉。

以猪为例，猪丹毒为丹毒杆菌感染，皮肤出现稍隆起的红斑，呈大小不等的菱形或圆形疹块，肉的剖面多汁，丹毒通过皮肤可传染给人。

猪瘟为病毒感染，病猪皮肤有大小不等的出血点，指压不褪色，内脏也有出血点。猪出血性败血症系败血杆菌感染，四肢皮肤有出血点、红点密集似大红袍，内脏亦有出血点。猪瘟与猪出血性败血症即使不感染人，但猪患病后，全身抵抗力低下，其肌肉及脏器往往伴有沙门氏菌属的继发感染，如烹调不当，可引起沙门氏菌属食物中毒。人食用了这样的猪肉很容易被感染中毒。

此外，病畜由于传染病侵袭，经过高烧，营养物质的大量消耗，其肉的营养价值亦大大降低。

注水肉——细菌集中营

给猪注水的目的在于增重，对一头活生生的猪来说，各种各样的注水花样是一种极不“人道”的酷刑，对于消费者来说，它对食用者的身体也会带来很多伤害。

首先，猪胃肠注入大量水分后，使胃肠严重张弛，造成失去收

缩能力,肠道蠕动缓慢。胃肠道内的食物会腐败,然后分解产生氨、胺、甲酚、硫化氢等有毒物质。这些有毒物质遍布猪的全身肌肉,最后被人吃进则会有害。

第二,大量灌水,猪的胸腔受到压迫,呼吸困难,造成其组织缺氧,肌体处于半窒息和自身中毒状态,胃肠道细菌通过血液循环进入肌肉,食用后对人体不利。

第三,一些不法猪贩灌猪用的水很脏。养鱼池、小河沟、地边水沟的水,肮脏程度可想而知。为了让猪吸收得更快,有的贩子甚至还在水中加入洗衣粉。

第四,农药喷雾器有时也被用来给猪肉注水,喷雾器里的农药残留明显。因农药残留浓度较小,吃了注水肉后一般不会立即中毒,所以往往被忽略。但农药的残留时间较长,吃了含有农药的注水猪肉后,残留农药在人体内积蓄,长期食用会导致基因突变,引发疾病,严重的会致癌,如果是孕妇还会引起胎儿畸形等。

那么,对市场上销售的猪肉如何进行鉴别呢? 下面是几条常识可供参考:

1. 认清胴体上红色的动物检疫合格印章:有印章者是经动物检疫员进行宰前检疫、宰后检验合格的猪。从所盖章的情况可以看出猪肉的卫生状况。

2. 看清内脏是否"水淋淋",特别是在肝脏用刀作一切口,观察切面是否外翻,外翻严重者无疑是注过水的。如果肝脏干绉,缺乏弹性,则是没有注过水的。

3. 取一滤纸贴于脂肪和瘦肉的交界处,滤纸潮湿者是注水,此法适用于新鲜猪肉。

4. 注水后的肌肉湿润,肌肉表面有水淋淋的亮光,血管周围呈现半透明状的红色胶样浸湿,肌肉间结缔组织呈半透明胶状,肌肉缺乏光泽,若是冻结后的肉,切面能见到大小不等的冰晶。

5. 注水后的肉破坏了肌纤维强力,失去了弹性,用手指按下的凹陷很难恢复,手触无黏性。

6. 注水鸡的皮会绷得很紧,轮廓丰圆,看起来很肥胖但却缺

乏弹性，剖开后能看见组织里有大量的水浸润，但又很难挤压出来。

7. 注水的猪肉和牛肉看起来明显湿润，挂起来甚至有滴水，而且颜色变淡，弹性较差，用手指按压后迟迟不能复平，有时还会随着按压而出水。用刀挖一缺口后，也能看见有水渗出。

猪肉有白点者不可食

猪肉中的白点，分布均匀，是由于猪囊虫尾蚴寄生于猪体内所致。尾蚴外观呈半透明囊胞，中心有一小白点，是囊虫的头部。囊胞状如米粒，故亦称“米猪肉”或“豆猪肉”。

这种肉如烹调处理不当，活的囊虫可进入人体，在小肠中发育为有钩绦虫，绦虫为人畜共患的寄生虫，危害性很大，成虫可长达1～2米，寄生于肠道，吸取营养，幼虫可侵入人体各个部位，包括肌肉、内脏、脑部、眼部，因而可引起严重症状，甚至使病人致死。

煮肉不变色者不可食

鲜肉在常温空气中暴露时，呈鲜红色或淡红色。因为血色素为动物肉类色素，它和球蛋白结合形成血红蛋白和肌红蛋白，分布于肉类血液和肌肉组织中。血红蛋白中的亚铁离子很不稳定，在空气中可与氧结合，形成鲜红色的氧合肌红蛋白和氧合血红蛋白。所以鲜肉呈鲜红色或淡红色。

肉类由生到熟的色泽变化，主要是蛋白质的变化所致。当肉被加热后，其色素被氧化成高铁状态，所以熟肉呈褐色的高铁血色原，如果动物全身淤血或血液不凝固，则生肉色泽暗淡，煮了也不变色，说明血红蛋白与肌红蛋白已被细菌或病毒所破坏。因此，这种肉不能吃，吃了会感染疾病或中毒。

不能食用的鱼类部位

1. 鱼腹内的黑膜必须除净。

鱼的腹腔内壁上都长有一层薄薄的黑膜，是最腥臭、泥土味最浓烈的部位，含有大量的组胺、类脂质及溶菌酶，是鱼腹中各种有害物质的汇集层。人若食用，则会抑制食欲，还会引起恶心、呕吐、腹痛等症状。

2. 鲤鱼筋必须除净。

鲤鱼脊背两侧各有一条白筋，它是造成鲤鱼特殊腥味的物质，而且它还属于发物，不适于有些病人食用。

3. 各类鱼胆必须除净。

各种鱼类的胆含有“鱼胆毒素”，这种毒素的毒性很强，而且具有耐热、耐酸的特性，在烹调中不会被分解。

柿饼

据卫生检验发现，柿饼上可沾染有黄曲霉、黑曲霉、木霉、串珠镰刀菌、青霉菌、红酵母菌以及细菌等，它们能够产生霉素使人中毒，因此不可食用霉变的柿饼。即使不霉变的柿饼，在食用前也需用开水浸泡半分钟，以利杀菌防病。

海产品不可隔夜凉吃

海产品虽然含有丰富的营养物质，但是不宜多吃。如果大量食用海产品容易造成脾胃受损，引发胃肠道和消化系统等疾病，如出现过敏、腹胀、腹痛、呕吐、泄泻等现象，需要及时吃药进行调理。重者会发生中毒的情况，更严重者将会导致死亡，这就需要到医院进行抢救和治疗。

出现上述现象的原因，大多是由于海产品在前期没有有效地除去有害细菌，在烹饪加工过程中操作不正确，或者隔夜凉食这些食物。

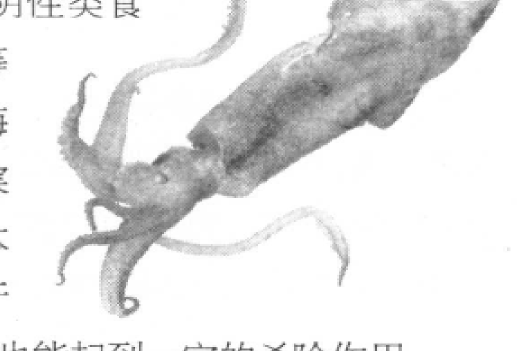
要知道，海产品身体内存在的某些细菌在高温下如果没有完全杀除掉，经过冷却之后，细菌会自然再生或者重新复活，因此如果要隔夜食用这些食品，还得需要有一个加热的过程。

此外，螺贝蟹类这些海产品同时也存在着很高的胆固醇含量，因此对于胆固醇和血脂偏高的人，应该注意少吃或者不吃这类的海产品，还有一些患胃病、肠道疾病和对海产品过敏的人也要注意科学合理地进食。

海产品吃前一定要洗净

螺贝蟹类海产品在烹饪之前一定要洗干净，目的是将它们身体内的一些脏物质和部分细菌清除掉，而且还要有一个短时间高温加热的过程，这样利于高温杀菌。

这些食物一般都属于寒凉阴性类食品，所以在食用时最好与姜、醋等作料共同食用。因为姜性热，与海产品放在一起可以起到中和寒热，防止身体不适的作用。而醋本身也有着很好的杀菌作用，对于海产品中的一些残留的有害细菌也能起到一定的杀除作用。



毛鸡蛋，害处多

“毛鸡蛋的营养高，甚至比鸡蛋的营养还要高”的说法一直是支持很多人爱吃毛鸡蛋的理由。说毛鸡蛋营养价值高其实是一个误区，它的营养价值根本不能和鸡蛋比，而且毛鸡蛋含有多种

病菌，食用后容易出现恶心、呕吐、腹泻等症状。

毛鸡蛋又叫死胎蛋，是鸡蛋在孵化过程中受到不当的温度、湿度或者是某些病菌的影响，导致鸡胚发育停止，死在蛋壳内尚未成熟的小鸡。在这个过程中，鸡蛋中所含有的蛋白质和脂肪已经全部消耗掉了，大部分的营养成分也流失了，显然它的营养价值是不能和鸡蛋相比较的。

同时鸡胚蛋里含有大肠杆菌、沙门氏菌等多种病菌，所以，毛鸡蛋不但营养价值低，而且如果在食用前加热不彻底，或者食用者抵抗力较差，在食用后容易出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道不适的症状。

还有专家指出，毛鸡蛋里激素的含量较高，儿童和青少年正处在长身体的阶段，如果经常吃毛鸡蛋，有可能会影响到青少年的健康发育。

私自屠宰的猪、牛、羊

猪、牛、羊等是我们常吃的肉类食品。但是一定要吃经过检验、安全卫生的畜肉。这是因为私自屠宰的猪、牛、羊等可能带有对人体健康危害较大的细菌和寄生虫，人吃了病畜肉后，这些病畜肉的细菌或寄生虫就有可能传染给人，引起发病。

炭疽杆菌和布鲁氏杆菌是猪、牛、羊等身上的致病菌。人如果食用了带有炭疽杆菌的病畜肉后就会出现呕吐和排泄血水粪便；炭疽杆菌如果侵犯了人呼吸系统就会出现咳嗽，咯带血的痰；侵犯了人的皮肤则会发生皮肤溃烂。布鲁氏杆菌可以通过皮肤、消化道、呼吸道、眼结膜侵入人体，感染后，人体会出现关节、肌肉疼痛，且有长期的、时高时低的发热，又称波浪热。

猪、牛、羊等身上还带有多种寄生虫。例如囊虫病就是吃了带有小囊虫未煮熟的牛肉或猪肉（又称米猪肉）而传染的。在牛、猪肠子绦虫的幼虫可以在肌肉里形成一个个黄豆大的小囊（又称囊

虫),人吃了这种肉,幼虫便在人的肠道中发育长成一号绦虫。人若是吃了绦虫的虫卵,在体内也会形成有幼虫的小囊,分布在人体的各个脏器,使人得囊虫病。

所以,人们为了自身的健康,千万不要购买私自屠宰而未经检验的猪、牛、羊肉等。

毒奶粉

自2003年5月份以来,安徽阜阳有171名儿童因食用劣质奶粉患上营养不良综合征,其中因并发症死亡的有13人。那些劣质奶粉几乎没有正常奶粉的奶腥味,只有一种浓浓的葡萄糖味,并且用手捏起来感觉也不好。奶粉中不仅蛋白质含量极低,有的还含有亚硝酸盐之类的杂质,因为有些患儿的嘴唇青紫,那种肠源性青紫是中毒的特征。

对这些奶粉中的金黄色葡萄球菌,按照国家规定,应该是由质量监督部门进行不定期抽检,而心存侥幸的乳品厂,正是钻了这个不定期抽检的空子,把含有金黄色葡萄球菌的牛奶制成了奶粉。

作为普通消费者,我们该如何选购放心的奶粉呢?下面是几种可供参考的方法:

1. 试手感:袋装奶粉,用手指捏住包装袋来回摩擦,好奶粉会发出"吱吱"声,而劣质奶粉由于掺有葡萄糖等成分,颗粒较粗,故发出"沙沙"的流动声。

2. 颜色:好奶粉呈天然乳黄色,而劣质奶粉细看有结晶和光泽,或呈漂白色。

3. 闻气味:打开包装,好奶粉有牛奶特有的乳香味,而劣质奶粉乳香味淡,甚至没有乳香味。

4. 尝味道:取少许奶粉放进嘴里品尝,好奶粉细腻发黏,易粘住牙齿和舌头,且无糖的甜味,而劣质奶粉放入口中很快溶解,

不粘牙，甜味浓。

5. 看溶解速度：把奶粉放入杯中，溶解越快的越不好。用热开水冲时，好奶粉形成悬漂物上浮，搅拌之初会粘住调羹，而劣质奶粉溶解迅速。

实际生活中并不是掌握了这些就一定能辨别出奶粉的质量，因此，选择知名名牌的奶粉，孩子的健康将更有保障。

酱油是否越鲜越好

其实，酱油并不是越鲜越好，应该是鲜咸有度，酱油的鲜味应该是一种很自然的鲜。酱油的鲜味来自于豆粕、小麦在发酵过程中蛋白质水解成的氨基酸，再加上其他成分，构成酱油特有的鲜味。

但有些厂家在酱油配兑时添加水解蛋白质、谷氨酸、核苷酸等，尤以水解蛋白质较多，这些都是以动物的皮毛、内脏等下脚料，甚至以人的毛发为主要原料经水解后得到的。这种酱油对人体有害，在烹调菜肴时，还会产生异味。有的酱油的鲜味来自于其中添加的谷氨酸，但这样的酱油在高温烹调时会使谷氨酸分解而失去鲜味。

所以酱油的鲜味要来自酱油中的氨基酸，而不是味精。鲜味要自然，不能有异味。

路边的大排档

进入夏季，路边的大排档里羊肉串、麻辣烫生意红火异常，大家都觉得在露天的环境里饮啤酒吃肉串痛快异常。且不说这些食物经过烟熏烧烤后致癌物剧增，单是路边小摊肮脏的卫生条件，来源不明、放置时间不清的肉原料就大大增加了食品沾染细菌的机会，为食物中毒留下了极大隐患。

夏季应尽量减少户外用餐的次数；食品即买、即做、即吃；冰

箱冷藏的食品不要超过3天，取出食用时一定要再加热。

发现食物中毒后，不要慌乱，在做好以下三项工作的基础上及时去医院就诊。

1. 适量补水。对于吐、泻比较严重的患者，可以先补充少量的水分、盐、糖，以防止电解质紊乱、脱水、休克的发生。

2. 保存排泄物。将患者的呕吐物、排泄物留存一部分，并将患者发病前的进食情况向医生做详细汇报，使医生能在最短的时间内通过实验室检查而判断出引起食物中毒的原因，从而对症下药，减少病人的痛苦和毒素对机体的损害。

3. 不要盲目服药。呕吐、腹泻等症状极易与夏季多发的胃肠道疾病，如霍乱、急性菌痢等混淆。如果盲目给患者服用止吐、止泻药，一方面抑制了机体这种自发的保护性排毒反应，使毒素排出受阻，另外也给医生临床诊断增加了难度。

小心“地沟油”

下水沟排水道中的油腻脏物，在人们眼里是不堪入目的废弃物。然而一些利欲熏心的人却将这些脏物经加工提炼后魔术般地变成清亮亮的“地沟油”，近两年来，“地沟油”成了人人喊打的“黑心油”，尽管如此，它却远没有从餐桌上消失。

据《金陵晚报》报道，2004年7月，南京市秦淮区工商分局执法人员当场收缴万斤成品的“地沟油”。报道中称，“地沟油”经三次反复熬煮后，比重较轻的油将浮在上面，这些油被舀出至其他池子再经反复熬制提炼，直至颜色变得纯净一些，最后将这些“精心提炼”出的油和锯末屑混合，用特制的苇蒲包裹，再放重物慢慢地压挤，将成品“地沟油”一滴滴挤出。经过这些工序之后油中的渣滓将“彻底”地被清除掉，除了颜色之外，这些加工点还要再加入吊白块等化学物以除去“地沟油”的异味。

“地沟油”不能食用，只能做化工产品的原料。它含有大量毒

素，流向江河会造成水体富营养化。如果食用，会破坏白血球和消化道黏膜，其中的致畸、致癌、突变的毒性物质将严重危害人体健康。

识别地沟油可通过以下几个方法：

1. 正常的食用油清亮有光泽，“地沟油”浑浊黏稠，色泽较暗。

2. 正常的食用油香，“地沟油”有异味。

3. 正常的食用油，有食物下锅马上会沸腾，“地沟油”因为沸点太低，食物下锅后很长时间没反应。

预防细菌性感染的8条原则

1. 挑选食品，要选择新鲜、无变质的。

2. 食物在食用前应充分清洗和浸泡。

3. 挑海鲜，最好选择活的。

4. 为防止熟食被细菌污染，切生的食品和熟的食品所用的刀、砧板要分开；做凉拌菜一定要洗净消毒，最好不要吃隔顿凉拌菜。

5. 冰箱里存放的食物应尽快吃完，冷冻食品进食前要加热，因为不少细菌在冷藏、冷冻条件下不会死亡，绝不能把冰箱当作食品保险箱。

6. 有些细菌产生的毒素不怕高温，因此并不是食物加热后就可以吃了，一些剩饭、剩菜经加热后仍有引起食物中毒的危险，常温下保存时间不得超过2小时。

7. 坚持锻炼，提高机体抵抗疾病的能力。

8. 消灭苍蝇、蟑螂、红蚂蚁等细菌的传播媒介。



第二卷

污染食物——化学变化引起中毒





从毒韭菜到炸鸡翅、从速溶茶到儿童奶粉，关于食品质量的报道中不断有“致癌农药”、“苏丹红”、“氟化物”、“碘元素”、“亚硝酸盐”等化学名词出现。据业内人士称，化学性污染正成为危及食品安



农药的污染

不可小视的农药中毒

瓜果蔬菜是人们日常生活中必不可少的辅助食物之一，近些年来，蔬菜的安全性问题越来越多，一些农药残留超标而引起的中毒事件也此起彼伏，严重的甚至造成人员死亡。

瓜果蔬菜的中毒事故多发生在病虫害多、蔬菜生长期短的夏季。有的蔬菜，如黄瓜，西红柿，甘兰等，可以生食；有的蔬菜，如青菜，小白菜，茄子等，其食用部分裸露在外，非常容易被农药污染。如果沾染剧毒农药，如甲胺磷等，又直接从地里直接搬到市场摊上，不到一周就到了消费者口中，来不及降解，就会直接造成人畜中毒事故。

轻度中毒，主要表现为头痛、头晕、恶心、呕吐、疲倦、乏力、多汗、视物模糊、瞳孔缩小。

中度中毒，除上述症状较重外，还出现瞳孔缩小、流口水、腹痛、腹泻、大汗、轻度呼吸困难等。

重度中毒还会出现呼吸困难、四肢抽搐、瞳孔高度缩小、大小便失禁等症状，甚至发生昏迷和休克，若抢救不及时会导致死亡。

另外，农药残留还会加重肝脏负担。因为残留农药进入体内，主要依靠肝脏制造微粒体氧化酶来吸收这些毒素，进行氧化分解。如果长期食用带有农药残留的瓜果蔬菜，肝脏就会不停地工作来分解这些毒素。肝脏长时间的超负荷工作会引起肝硬化、肝积水等一些肝脏病变。

如果有人食用新鲜蔬菜之后，出现头晕、腹痛、呕吐等症状而又怀疑为残留农药中毒时，可用干净的手指刺激其咽部引起呕吐反应，促使中毒者吐出所吃进的蔬菜，以减少吸收残留农药的数量。

与此同时，要尽快将患者送到当地医院救治，并将摘下来的菜头菜尾作样本，供有关部门作检测之用。

农药污染的途径

农药污染可以分为两部分，已经被吸收进入植物体内的部分称为不可清除部分，残留在表面未被吸收的称为可清除部分。

农药主要通过 4 种途径污染食品：

1. 食物链富集，土地中的有害物质通过一级级食物链的积聚。

2. 喷洒农药直接污染食用作物。

3. 植物根部吸收。

4. 运输储存中混放。

农药有许多品种，有的为高效低毒型，如拟除虫菊酯类，是电蚊香片的主要成分；有的毒性高，但是分解较快，如我国生产量很大的有机磷类农药；有的毒性较低，但是残留时间长，如有机氯类农药。

对待农药污染，不应当总是消极地“怕”，而应当积极地“防”。对于一般的消费者来说，应该知道如何辨别农药超标的瓜果蔬菜，掌握一些清除农药的具体方法。

辨别小常识

蔬菜等农作物如过量使用农药、化肥，其有害残留物会严重超标，从而危害人体健康。西红柿顶部长着桃子似的凸起部分，即

是点过激素的标志；青菜太绿，即是施用化肥过量；绿豆芽光溜溜的不长须根，那是因为施过尿素等。

然而，许多果蔬从外观的形状和颜色上是无法辨别农药是否超标的，要想减少污染果蔬对健康的危害，首先要了解哪些水果和蔬菜更容易受到污染。

一、叶茎类蔬菜

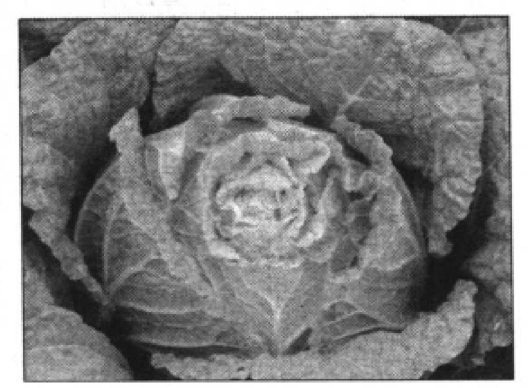
根据各地蔬菜市场农药检测结果综合分析，叶茎类蔬菜受农药污染较重，包括小白菜、鸡毛菜、韭菜、甘蓝、花椰菜、菜豆、芥菜、油菜、茼蒿等等。

1. 韭菜、油菜

它们受到的农药污染比例最大。因为青菜虫抗药性较强，普通杀虫剂难以杀死它，农户为了尽快杀虫，会选择高毒农药。韭菜的虫害韭蛆常常生长在地里蛀食菜根，表面喷洒杀虫剂难以起到作用，所以不少农户使用高毒杀虫剂灌根，而韭菜具有的内吸毒特征使得毒物遍布整个株体，同时，经过高毒农药灌根后的韭菜，往往生长茂盛，叶片肥大，颜色浓绿。

2. 大白菜、芹菜

大白菜、芹菜是冬天常见的蔬菜。冬天的气温比较低，农害相对较轻，加上很多蔬菜从露天移至大棚里种植，这在一定程度上减少了农害侵袭，但也要加以注意。首先应检查菜叶子上是否有药斑，是否有腐叶烂叶，最好放置一段时间后再清洗食用。



3. 卷心菜

卷心菜又叫甘蓝，也非常容易生虫。有一种虫子叫做“钻心虫”，顾名思义，这种虫子会钻到卷心菜的最内层的菜心里，菜农为了杀虫，不得不使用高毒农药反复灌心，因此卷心菜的农药残留也非常严重。所以在选购时要挑选均匀、颜色正常的卷心菜。当

发现菜有刺鼻的化学药剂气味或菜的颜色不正常时，尽量不要选购。

二、瓜果豆类蔬菜

1. 黄瓜和苦瓜

黄瓜和苦瓜是夏季农药残留严重的品种之一。夏秋季节气温高，虫害比较严重，菜农大量依靠农药除害，再加上使用农药的数量、方式不科学，不等过了农药安全间隔期就采摘，农药残留比较严重。

所以在挑选黄瓜时要注意黄瓜表面是否有药渍残留，是否有刺鼻的气味。苦瓜在选购时和黄瓜基本上相同。要注意的是，在清洗黄瓜和苦瓜时，要用带毛的刷子多刷一下，因为这两种瓜的表面凹凸不平，极易残存农药。

2. 青椒或称甜椒、柿子椒

因为青椒独特的造型与生长的姿势，使得喷洒过的农药都累积在凹陷的果蒂上，所以在挑选青椒时，一定要注意青椒的果蒂处，如果有残留的药渍就不要买。

3. 绿豆芽和黄豆芽

农贸市场上一些又白、又长、鲜嫩水灵而没有根的豆芽，其实早就没有了我们所喜爱的清香味，反而透着一股淡淡的臊味。这是因为商贩为了提高产量，缩短生产周期，便往豆芽上面喷洒了尿素、硝铵和无根剂。无根剂是一种能使豆芽细胞快速分裂的激素类农药，同氮肥一样对人体都有致癌、致畸作用。这种豆芽被称为“化肥豆芽或激素豆芽”。

——豆芽秆：自然培育的豆芽秆挺直稍细，芽脚不软，有光泽。化肥浸泡过的豆芽秆粗壮发水，色泽灰白。如果将豆芽折断，断面会有水分冒出，有的还残留化肥的气味。

——豆芽根：自然培育的豆芽根须发育良好，而用化肥泡过的豆芽根短、少根或无根。

——豆芽瓣：化肥浸泡的豆芽瓣发蓝。

任何作物生长都需要一定的环境条件和适宜的季节，在作物适合的季节生长的蔬菜、水果等，其抗逆性和品质是最好的。现在，反季节产品很多，因其在人工环境胁迫生长，自然品质和安全程度较低，反季节产品污染的可能性很大。

所以，秋冬季蔬菜，虫害较少，病害严重，杀虫剂用量小，杀菌剂用量大；早春蔬菜，病虫害较少，农药残留少；夏季蔬菜，除了高山蔬菜外，一般病虫害多，用药量大，特别是叶菜类，农药残留高。

选购的原则：

在挑选蔬菜时，有这样几条原则：

1. 不需要刻意挑选外表肥美亮丽，无病斑、虫孔的蔬果，外表稍有瑕疵的蔬果其实营养价值并不少，反而比较安全且便宜。

2. 不选外表有药斑或有化学药剂气味的蔬菜。

3. 外表不平或有细毛的蔬果比较容易沾附农药。此外，有套带保护的蔬果，药剂附着也较少。

4. 买完菜后的加工处理很重要。万一买到了受污染的蔬菜，通过科学的方法去除残留，就可以将伤害降低到最小。

5. 注意选购时机。消费者应尽量选购当季盛产的蔬菜。在天然灾害或节庆日前后，应避免抢购蔬菜，以防止农民为抢收蔬菜，加重农药喷洒剂量或频率。

前面介绍的选购安全蔬菜的方法可以用于鉴别水果，另外还应该注意的是：

1. 表皮光滑的水果，农药不易残留于表皮。生长过程中套袋的水果，药剂附着的机会较少。

2. 尽量购买当季水果。吃的时候不仅要洗干净，而且要尽可能地去掉表皮。

3. 进口水果的运输期较长，货品周转慢，常以药剂、打蜡等方式来延长其储存期，在购买时一定要仔细辨认。

去除农药污染的六大方法

农药是用来杀灭农作物害虫的，这是农药的正面效应，而负面效应就是残留在农作物上的农药对人体造成的危害。对此，应该引起人们重视。下面介绍几种可以适当去除农药污染的方法。

1. 浸泡水洗法

主要用于叶类蔬菜，如菠菜、金针菜、韭菜花、生菜、小白菜等。一般先用水冲洗掉表面污物，然后用清水浸泡，浸泡不少于 10 分钟。果蔬清洗剂可增加农药的溶出，所以，浸泡时可加入少量果蔬清洗剂。浸泡后要用水冲洗 2~3 遍。

不同的蔬菜水果其清洗方法严格地说是不一样的。如清洗茄子、青椒和水果等，人们习惯用手在其表面轻轻清洗，虽然这样可以除去部分农药，但同时也把其表面的天然蜡质去掉了，如果这时再用水长时间地浸泡，就容易使残留的农药渗进蔬菜或果肉内部，所以，像茄子、苹果、葡萄、草莓等果蔬最好用流动水冲洗，再配以专门清洗农药的清洁剂。

叶类蔬菜，由于叶薄不方便用手清洗，其表面的蜡质就没有被去掉，它起到了隔离的作用，农药就不容易渗进，所以叶类蔬菜直接浸泡，就能起到减少农药残留的作用。

在食用水果之前要尽可能将水果清洗，通过表面清洗能有效减少农药残留。可以选择水果专用洗涤剂或添加少量的食用碱浸泡，然后用清水冲洗数次。

注意，必须等所有清洁工作做完了再切菜。如果把菜切得细细的再洗，残留农药就会顺着切面渗透到蔬菜里。

2. 碱水浸泡法

有机杀虫剂在碱性环境中分解迅速，此法是有效去除农药污染的措施。可用于各类蔬菜瓜果。具体做法是：先将表面污物冲洗干净，浸泡在碱水中（一般 500 毫升水中加入碱面 5~10 克）或淘

米水 10 分钟，然后再用清水冲洗，重复 3~5 遍。

3. 去皮法

苹果、梨、猕猴桃、黄瓜、胡萝卜、冬瓜、西葫芦、茄子、萝卜等，食用时要削皮。农药残留主要集中在水果、蔬菜的表皮，由于很多农药不溶于水，简单浸泡不能解决问题，食用之前应尽可能削皮，以去除表皮中的药残。在去皮前，务必先以清水冲洗，否则刀上所沾染的农药会造成再次污染。

4. 储存法

在空气中，农药能够缓慢地分解为对人体无害的物质。对于方便储藏的蔬菜，最好先放置一段时间，空气中的氧与蔬菜中的色酶对残留农药有一定的分解作用。购买蔬菜后，应在室温下放 24 个小时左右。有些蔬果放置的时间可以更长，如冬瓜、青椒、苹果等。

5. 加热法

氨基甲酸酯类杀虫剂会随着温度升高而分解加快。所以，对一些难以用其他方法处理的，可通过加热的方法去除部分农药。常用于芹菜、菠菜、小白菜、圆白菜、青椒、菜花、豆角等。

具体做法是：先用清水将果蔬表面上的污物洗净，再放入沸水中 2~5 分钟捞出，然后用清水冲洗 3~5 遍。可以使农药残留下降 30% 左右，再经高温烹炒，就可以清除蔬菜上 90%的农药。

6. 阳光晒

利用阳光中多光谱效应，使蔬菜中部分残留农药分解、破坏。这样经日光照射晒干后的蔬菜，农药残留较少。据测定，鲜菜、水果在阳光下照射 5 分钟，有机氯、有机汞农药的残留量会减少 60%。

有虫眼没农药吗

这一说法并没有科学道理。因为菜农喷药时很难做到同一时

间内杀死全部害虫，时间长了，害虫会产生抗药性，当菜农再喷药时它们会逃开，随后再“杀将回来”。因此，蔬菜上留有虫眼未必就没有农药残留物。而且，蔬菜表皮有一层蜡质，能起到防止害虫和有毒物质侵害的作用。一旦蔬菜表皮受到损伤，各种细菌等病原微生物都会乘虚而入，不利于人体健康。

有些果皮不宜吃

1. 鲜艳的水果皮不宜食用。

凡是外皮鲜艳的水果都应该削皮后食用，如苹果、梨因为它们的果皮含有丰富的“炎黄酮”。这种化学物质进入人体，经肠道细菌分解成为二羟苯甲酸等，对甲状腺有很强的抑制功能，到一定程度会引起甲状腺浮肿。

2. 荸荠皮不宜食用。

荸荠生于肥沃水泽，其皮能聚集有害有毒生物排泄物和化学物质，因此一定要去皮后煮熟再吃。

蔬菜去皮当然可以减少农药残留，但也会带来果皮中维生素和矿物质的损失。

别用盐水去农药

对于有虫及虫卵的蔬菜，我们可以选用2%的食盐水来洗涤，可利用盐的渗透作用使虫及卵被杀死，漂浮于水面上，再冲洗干净即可食用，将不会妨碍烹制出的菜肴质量。只要合理加工，就能使烹制的蔬菜类菜肴令人吃得放心。

但一些人从自己的经验出发，认为用盐水可以洗去菜上的残留农药，专家指出，这是一种不科学的做法。使用盐水反而会把大多数的农药“锁”在蔬菜表面，而且盐水浓度越高，残留的农药越难以清洗出来，建议大家还是用清水直接冲洗。

专家通过实验发现，没有清洗的蔬菜农药原始残留值是65ppm，如果只用清水冲洗，剩下17.5ppm，用0.5%浓度的盐水冲洗农药残留达33ppm，如果再用5%的盐水试验，则有37ppm。

这个结论证实：浓度越高的盐水，会降低农药分子在水中的溶解度，反而会把大多数农药"锁"在蔬菜表面。

茶叶不宜嚼食

饮茶对人体健康有益，但有些人在饮茶后嚼食茶叶却是有害的。这是因为空气和土壤受化肥和农药的污染日益严重，同时茶叶在加工制作过程中由于碳化物的热解作用，使茶叶受到污染而含多环芳香烃物质——苯并芘，这是难溶于水的致癌物质。

如若嚼食茶叶，致癌物质苯并芘就会在人体内留下隐患。因此，茶叶不宜嚼食。

去餐馆要当心免费茶

许多餐馆在上菜之前要先给客人端上一壶免费茶水。但是，有许多小餐馆竟然用几元钱一斤的"垃圾茶"来招待客人，这种茶千万不能喝。

从外观看，这种茶的茶叶呈墨黑色，主要都是些碎片，里面还搀杂着大量叶梗。其中有不少是茉莉花茶，贴近了，能闻到一股很浓的茉莉花香。"垃圾茶"的一个重要来源是茶场陈茶翻新时筛下的碎末，实际上就是"下脚料"，还有的是在劣质茶叶中搀上槐树叶、杨树叶。而茶叶里的茉莉花，实际上是别人制作茶叶时用过的，只是搀到这些劣质茶里摆摆样子。浓郁茶香多是喷了香精之类的添加剂。

“垃圾茶”的农药残留和重金属含量都超出了标准，灰尘也多。饮用这种“垃圾茶”，会给人体造成3种危害：

1. 血液中毒，抑制血液中酶的活性，阻碍血色素合成，甚至会引发贫血和白血病。

2. 导致肝肾等脏器中毒，使这些器官的功能下降。

3. 造成神经系统损伤，植物神经紊乱等。

辨别方法：

消费者要从色、香、味、形和叶底来识别茶叶的好坏。

色，就是指茶汤的颜色。正规茶泡出来的茶汤透明、澄清，颜色鲜亮。

香，垃圾茶之所以香气浓郁，是因为不法商贩在茶叶中添加了香精。这种香气闻起来气味很不纯正，而且香精入水后挥发得快，用水一烫香味就没有了。

正规的茶叶有头香、体香和尾香，香味的释放有一个过程，入水后还有香气。所以，在喝免费茶之前，要先闻闻茶是否有香气，最好是在茶叶泡了3分钟后再闻。

味，是指茶水的滋味，正规的茶叶色澄清而香气足，“垃圾茶”则汤色变褐，香味差。就绿茶、红茶来说，质量好的绿茶口感略带苦涩，饮后又感鲜甜，苦涩味重，鲜甜味少的则为次茶。红茶口感甜爽为好，苦涩为次。

形，最后，还要从外形上做出判断。“垃圾茶”匀整度差，里面还会有细末、叶梗和灰尘。观察茶底就是在茶叶冲泡以后，倒掉茶汤，看看茶叶绿不绿。

所以，建议大家在饭馆里喝免费茶之前最好先照上述方法辨别一番，如果是“垃圾茶”，千万别喝。

忌吃药死的野禽

药死的禽类，不能食用，有人说，可以将禽素囊取出，不就除掉药物了？其实，除掉的仅仅是未消化完的药料，既然已将野禽用药致死了，必将有一部分药料被其消化吸收，即其血液、内脏、肌肉中均已含有该类药物的毒素了，如果再食用，岂不是拿着药料当美味吗？

忌吃毒咸鱼

近年来，一些广东的厂商居然在制作咸鱼的过程中使用"敌敌畏"。"敌敌畏"是一种有机磷农药，属中等毒杀虫剂，禁止在食品加工过程使用。我们很难想象这样的鱼干怎么入口呢？

咸鱼的制作其实很简单，先是把鲜鱼浸泡在池子里用盐腌制，之后清洗，洗完晾晒，晒干后装箱，然后销售。

为了防止苍蝇爬到鱼身上去，这些厂商用洒了"敌敌畏"的水清洗腌制的咸鱼，因为苍蝇爬到鱼身上，就会生虫，而"敌敌畏"的毒性对苍蝇效果显著。为了便利，他们甚至在最后装箱时还要洒一些敌敌畏，

并且两次使用"敌敌畏"后，竟没有再做任何处理。

不单是在加工过程中加入"敌敌畏"，在一些咸鱼加工场所看到，腌制咸鱼的时候，工人把包装袋里的盐直接倒在了地上，甚至穿着鞋的脚还在盐堆上踩来踩去，而就是这样的盐被铲进了腌鱼的池子里。鱼在晾晒场时，鸡就在上面踩来踩去，甚至还在上面拉下粪便。而装箱用的纸张也是直接晒在地上，然后就放到包装咸鱼的纸箱里了。

所以，选购咸鱼一定要慎重。

烹饪不当造成的中毒

连续炒菜不刷锅

炒完一道菜后，锅底就会有一些黄棕色或黑褐色的粘滞物。如果接着炒第二道菜，锅底里的粘滞物就会粘在锅底，从而出现“焦味”，而且对人体的健康会带来隐患。

菜肴一般是含脂肪、蛋白质一类含碳的有机物，烧焦极易产生3,4－苯并芘，这是一种强致癌物质。当锅底上的粘滞物连续加热，其苯并芘的含量就会增高，尤其烹调鱼、肉之类的菜肴更为严重。这样，连续炒菜不刷锅，锅底的苯并芘就会比刷锅后高得多。

如果鱼、肉中构成蛋白质的氨基酸被烧焦，会产生氨基甲基衍生物的物质，其致癌性要超过黄曲霉产生的毒素。

炒菜应养成“炒一道菜，刷一次锅”的卫生习惯，注意彻底刷净锅底中的残留物。

烧焦的鱼不可吃

在家庭中烹调鱼时，如果因火势猛、操作慢或稍有疏忽，造成鱼肉被烧焦，要禁止食用烧焦后的鱼肉。

因为鱼肉中主要营养物质是蛋白质，而氨基酸又是蛋白质的构成单位，当鱼肉被烧焦后，使氨基酸形成了另一种化合物——亚硝基化合物。这种化合物是强烈的致癌物质，人食用后，对身体的危害极大。因此，我们在烹调时一定要注意，避免将鱼肉烧焦。

为了防止将鱼烧焦，在清炖鱼时，要按时翻锅，且要严格掌握炖制时间。如选用其他方法烹调时，首先将鱼挂糊，再油炸，这样

鱼肉被面糊包裹于内，不易烧焦，即使有了焦味，也是外层的糊首先被烧焦，可避免烧焦鱼肉现象的发生。

鱼一旦烧焦了，应赶快扔掉，切莫因舍不得扔掉而造成中毒或致病。

炒菜时油不要太热

如炒菜的油温高达 200℃，不仅植物油中对人体有益的不饱和脂肪酸将被氧化，而且会产生一种叫做丙烯醛的气体，它是油烟的主要成分，对人体的呼吸系统极为有害。另外，丙烯醛还会使油产生极易致癌的过氧化物。因此，炒菜时不要使油的温度过高，达到八成热的油较好。

不宜焖煮绿叶蔬菜

有些家庭在食用绿叶蔬菜时，长时间把它焖在菜锅里烹煮，这种做法是很不当的。

绿叶蔬菜里都含有不同量的硝酸盐，焖煮时间过长，硝酸盐会还原为亚硝酸盐，人食之可引起中毒——亚硝酸盐进入血液后，会把低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而使其失去携氧和运送氧气的能力。中毒轻者，会使人感到周身不适、乏力气短；严重者会出现皮肤、黏膜青紫。

因此，绿叶蔬菜应急火爆炒，而不宜长时间焖煮。

剩菜回锅毒更毒

新鲜蔬菜烹调后一餐吃完，不要反复加热接着食用，这种食法是不科学的。

因为，蔬菜中除含丰富的矿物质和维生素外，还有相当多的硝酸盐和亚硝酸盐，特别是韭菜、芹菜、萝卜、莴苣等，这些蔬菜在新鲜时及刚炒热时，硝酸盐以本身形式存在。

但当蔬菜过夜或重新加热时，硝酸盐可以被细菌作用还原成亚硝酸盐。当大量亚硝酸盐摄入体内，进入血液中，可与血液中血红蛋白形成高铁血红蛋白或亚硝基血红蛋白，使血红蛋白失去携氧功能，造成人体呈缺氧状态。

另外，蔬菜经过反复加热，维生素损失殆尽，失去蔬菜的营养价值。因此，蔬菜最好现炒现吃，不要吃隔夜的剩菜。

使用味精要讲究

味精是调味佳品，然而，许多人对味精的使用不讲究方法。

使用味精的温度不能过高。最佳温度为70℃～80℃，在这个温度范围内，味精不仅鲜味浓，也最易消化。当温度超过120℃时，谷氨酸钠会转变为焦谷氨酸钠，并具有一定的毒性。

一次完全没有必要放入过多的味精。国际有关组织作出规定，一个体重50千克的人，每天味精的摄入量不宜超过5克。

在酸、碱性较大的食物溶液中，不宜放味精。味精在酸性较强的食物里不易溶解，例如酸菜。在碱性较强的食物里又会生成有特殊气味的谷氨酸二钠。

再者，有些食物，如鸭、虾、鱼、蛤蜊、蛋等本身具有独到的食物风味，如果也加入味精，就会破坏其原有的风味，而且，食用过久，反而会对味精产生依赖性。

炒鸡蛋时不要加味精，因为鸡蛋本身含有多量的谷氨酸及一定量的氯化钠，若加入味精，加温后这两种物质会生成一种新的物质——谷氨酸钠，鸡蛋本身的鲜味被掩盖不说，过量食用谷氨酸钠对身体并没有好处。

做菜、汤等佳肴，在出锅时再放入味精，这样才能真正使菜肴更加鲜美，而且又对人体无害。对于凉拌或菜汁很少的菜肴，可先将味精用很少量的开水溶解后，再拌入菜中。

省时间增毒素

许多蔬菜在烧至七八成熟时能保持鲜嫩的色彩和外观，而且味道也最好。但是这些蔬菜在没有完全煮熟煮透或加热不彻底时，第一不能有效杀灭或破坏食品中的致病微生物或有害酶类，原有的农药、添加剂等有害物质得不到清除；第二有些食物在半熟时会产生过量毒素，对人体有致命性的危害。例如，四季豆、红腰豆、白腰豆等所含的植物血球凝集素会破坏消化道细胞，降低其吸收养分的能力；毒素进入血液，还会破坏红血球及其凝血作用，导致过敏反应。

研究发现，煮至 80℃而未全熟的豆类其毒素含量最高，因此必须煮熟煮透后再吃。类似的蔬菜还有竹笋、鲜金针菇等，大家食用时要注意彻底煮熟。

羊肉不可夹生

涮羊肉的特点是自己调配料，用筷子夹住已被切得极薄的羊肉片直接放入滚烫的锅中涮熟，加热时间短，但必须选择鲜嫩的羊肉，无论在选料上还是刀工上都颇有讲究，但在涮吃时更应注意羊肉片忌夹生。

夹生肉是由于人在用筷子夹肉时，用力过大，在开水锅中仍不

松开，造成筷子夹置部位为生肉或二四成熟的肉。夹生肉对人体健康不利，因为羊肉在宰杀、运输、储藏、加工制作和销售过程中容易被微生物污染，吃生羊肉片可引起细菌性食物中毒，还可使某些传染病、寄生虫病通过夹生肉传染给人。

如果人吃了肉中存有的未杀死的旋毛虫幼虫，它在一周后就发育为成虫，寄生于肠黏膜上，又会产生大量新幼虫，使人出现恶心、腹泻、高烧等症状，幼虫还可随血液进入脑组织中，引起脑炎，临床诊断困难，危害甚大。

腊肉忌烟熏

腊肉是由食盐腌制的咸生肉，经风干、烘烤或熏制后成为的肉制品。熏是选用茶叶、木屑、大米、柏树枝、枣木被等作为熏料，通过加热，使之不完全燃烧产生焦糊和浓烟来熏肉，同时使肉原料表现为色泽黄亮，烟香浓郁，长期以来颇受人们喜爱。

但这些被熏制的肉类表面都含有了一种很强的致癌物质，即3,4－苯并芘，它是在燃料燃烧和被烟熏的肉中出现了受热熔化的脂肪滴再经高温所形成的。

由于不同的人对致癌物质的免疫力不同，再有食用期的长短不同，可能使发病不会像食物中毒一样，立即出现病变，但烟熏肉类对于广大消费者的危害是实实在在存在着的。

由此，我们建议对于烟熏腊肉或熟制熏肉、熏肠，甚至明炉烤鸭、烤羊肉串、熏鱼等类食品不宜多吃，更不宜常吃。

不要在液化气灶上烤食品

有些人喜欢直接在液化气灶上烤猪肉串、羊肉串等食品吃。这对身体十分有害。

用液化气灶直接烤食品，燃料的主要成分是甲烷，含有少量的

二氧化硫。当打开液化气灶后，不完全燃烧的液化气会直接刺激呼吸道引起咳嗽、流泪等症状。

同时，液化气的不完全燃烧还会产生一氧化碳气体，这种气体有毒，是一种无色无味的气体。当空气含较多的一氧化碳时，就会引起中毒现象，使人出现头晕、头痛、恶心、呕吐，甚至昏迷，大小便失禁、血压下降等多种不良反应。

灶火直烤食品，往往可使食品烧焦，产生糊味，这些焦食物中含有致癌物质 3,4 - 苯并芘，这是在食物熏烤、焦糊过程中产生的，温度越高，产生得就越多。过多地吃这样的食物容易致癌，因此，不应该多吃常吃。

为了安全起见，切勿用液化气灶烤食品，尽量少吃熏烤食品，以免造成对人体潜在的危害。

涮羊肉汤不要喝

一些人以为涮火锅的汤汇聚了羊肉、肥牛、豆制品、海鲜等食品的精华，味道鲜美而且营养丰富，但实际恰恰相反。

因为吃一顿涮羊肉的过程中，同一锅汤要反复沸腾，其中已有的营养物质经过这样几十甚至上百次的沸腾，都已破坏。

此外，吃一次涮羊肉一般需要一个小时以上，这期间，火锅里会有很多食品在反复煮，比如配料，或是没有捞出来的羊肉、肥牛等。

这些物质在高温中长时间混合煮沸，彼此之间会发生一些化学反应，这些食品反应后产生的物质对人体不仅没有益处，甚至还会导致一些疾病的发生。

动物内脏要炖不要炒

动物内脏如肝、肾、肺、肚、肠等是“藏污纳垢”的地方，常被

多种病原微生物污染，也是各种寄生虫的寄生部位。研究发现，牛、马、驴、骡、猪、鸡、鸭等动物，常是乙型肝炎病毒的感染者、携带者和传播者。乙型肝炎病毒，有着较强的抵抗能力，一般在煮沸10分钟后才能被杀灭。因此说动物内脏不应当炒着吃。

就猪肝来说，很多人喜欢吃炒猪肝，而且将猪肝炒得很嫩，甚至带着血丝就吃，认为这样才鲜嫩可口。

猪肝含有多种营养物质，尤其富含维生素A和微量元素铁、锌、铜等，是虚弱和贫血患者的良好补品。但就肝脏来讲，它是解毒器官，动物吸收和产生的有毒物质，经过肝脏毒性就会被解除。因而，肝脏不可避免地要携带一些有毒物质的代谢物或者有混合饲料中的有毒物质。如要想炒吃的话，火一定要大一些，以确保身体健康。

所以，动物内脏的最好烹制办法是长时间高温高压焖煮，使其彻底煮烂煮透，将寄生虫、病菌和虫卵杀死，然后再食用，以消除病从口入的隐患，避免食后致病。

螃蟹宜蒸不宜煮

螃蟹味道鲜美，肉质细嫩。但螃蟹不宜用水煮熟，水煮可使蟹中腥味物质和可溶性营养成分大量扩散到水中，失去蟹的鲜嫩风味和营养价值。

尤其是海蟹，生活在海底，以小虾和其他海洋微生物等为食，鳃中存有不少污泥、杂质、寄生虫等，如用水煮，这些污染物会随水进入腹腔，影响风味和卫生。

螃蟹以采用汽蒸为佳。因为汽蒸比水煮温度高，因而熟得快，可缩短烹制时间，最大限度地保持鲜蟹本味，食之口感鲜美，

营养成分丰富。

同时，采用汽蒸还可杀死蟹体内的寄生虫，减少蟹体内肠胃等对肌肉污染的机会，确保肉质洁净，含水分少，色泽红润明亮，蟹体形态完整。

禁止带包装袋煮牛奶

袋装牛奶经过了高温杀菌，再加上选用厚质不透明的塑料袋。此牛奶打开后可直接饮用，但是许多人还是习惯要进行煮制，把塑料袋装的牛奶连同包装一同泡入水中加热，最后将加热好的袋装牛奶提出，剪开包装袋倒出牛奶食用。这种做法是错误的，煮牛奶时禁止带包装袋煮制。

因为包装袋大都是聚乙烯原料制成的，它是无毒的，但其耐热性差，只在一定温度范围内使用。一般聚乙烯的耐热温度在100℃以下，如果在沸水中煮沸几分钟，则会使聚乙烯产生有害物质，且温度越高，煮制时间越长，有害物质就会产生得越多。该有害物质溶于奶中，人们再饮用此奶，会对人体极为不利。其他类包装材料的耐热温度则更低，如聚氯乙烯不超过60℃，聚苯乙烯为70～80℃，有机玻璃为90℃。

所以我们建议煮袋装牛奶时一定要把袋剪开，把牛奶倒出来煮制或直接饮用，切不可带袋同煮。

别用生水冷却熟鸡蛋

有些人将鸡蛋煮熟后，喜欢用生水进行冷却，使于剥皮，这样做是不科学的。

鸡蛋壳的主要成分是碳酸钙，看上去光滑无隙，实际上它上面有许多气孔，可以和外界进行气体交换。鸡蛋煮熟后，把鸡蛋放入生水中冷却，鸡蛋遇“冷”就要收缩，在蛋白与鸡蛋膜之间就会

形成缝隙，这样好剥皮。但是这样一来，冷水中的细菌就会从蛋壳上的“气孔”进入蛋内。在食用鸡蛋的时候，就会不知不觉地将细菌吃入胃内，如果是病原菌，可能引起某些疾病。

科学家做过这样一个试验，把煮熟的鸡蛋放入含有微量肉毒杆菌的冷水中冷却，结果，所试验的蛋内都污染了肉毒杆菌毒素。

为了使煮熟的鸡蛋好剥，煮鸡蛋时可往锅内放入少量食盐，这样煮出来的鸡蛋就不需用生水冷却，蛋壳也好剥离。如果用水冷却，可用凉开水。

别用自来水直接煮饭

有人把自来水直接用来煮饭，这样做会使维生素 B_1 受到损失。

自来水生产过程中，有些厂家加入了一种叫“氯气”的气体，氯气溶于水能生成一种化学物质，名叫“次氯酸”。次氯酸不稳定，在分解的时候，具有杀菌消毒作用。这就是说，自来水中含有一定数量的氯气。

用生自来水煮饭，水中的氯会破坏米中的维生素 B_1，人体就会得不到维生素 B1 的补充，时间久了，人体就会出现一系列诸如消化不良、皮炎等症。实验证明，用生自来水烧饭，维生素 B_1 的损失为 30% 左右。

用烧开的自来水煮饭，水中的氯气已基本蒸发，就会减少维生素 B_1 的损失。

不要用松香或沥青脱鸭毛

百姓购买或吃鸭子的时候最不愿看到的是毛未拔净。“聪明的”畜禽加工者为了能达到“快速退毛”、“干净退毛”的目的，以满足广大顾客吃没有鸭毛鸭的要求，想出了用松香沥青混合剂黏

脱鸭毛的方法。

该方法的脱毛效果极佳，只要把有毛的地方浸在熔融的松香沥青中，或在局部涂上松香沥青，利用其较高的温度使局部毛孔扩张，再依靠松香沥青的黏性，将鸭子身上的小毛、绒毛黏住，待稍冷后再把鸭子与松香沥青分离，就可将包括鸭头颈在内的鸭子全身小毛一黏而光。有的人买了鸭子也会主动到集市上找"代客加工"者帮助黏去鸭子身上的小毛，感到只出几个小钱就可省事省力的达到鸭子身上无毛的目的。其实这种做法是极其有害的。

松香是由松木树脂加工制得的多种树脂酸的熔合物，它是肥皂、油漆、油墨、塑料、电气等工业原料，不能用于食品加工。因此，反复加热熔融松香也可产生对人体有害的芳烃类化合物。

大家知道，沥青分石油沥青、煤焦油沥青、天然沥青等多种，它们是一类有机胶凝材料，常用于铺筑路面，作为防水和防腐材料。但是，不论是哪一种沥青，其中都含有大量的苯并芘、苯并蒽等多环芳烃类化合物。沥青中的许多成分都可能使人的黏膜和皮肤发生病变，而其中的很多种多环芳烃类化合物都能使人的正常细胞发生恶变，并可导致胃癌、肺癌、皮肤癌的发生。

滥用食品添加剂

食品添加剂，你不得不防

食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或者天然物质。如今，食品添加剂已经成为食品行业不可或缺的原料之一。如漂白剂主要用于食品漂白、杀菌等；防腐剂可以用于防止食物腐败变质抑制微生物繁殖，延长食物保存期；香精可以使食物口味更加宜人；

膨化剂可以使食品酥脆、松软，口感好。

食品添加剂分为天然的和合成的两种。其主要作用是改善食品的色、香、味，调整食品的营养构成，提高食品质量和档次，改善食品加工条件，延长食品的货架期。

据统计，到目前为止，我国的食品添加剂已有 1513 种，其中食品香料 1027 种。国外的添加剂使用更为普遍，美国已达 3000 多种，日本 2000 多种。

常见的食品添加剂有甜味剂、着色剂、增白剂、防腐剂、保鲜剂等。

1. 甜味剂

甜味剂是指赋予食品以甜味的食品添加剂，有蔗糖、葡萄糖、果糖、果葡糖浆、糖精钠等。成本较低的糖精钠，使用有一定上限。现在食品中过量使用糖精钠的现象不少，特别是在某些劣质饮料、蜜饯和果脯中。

2. 着色剂

着色剂是使食品着色并改善食品色泽的物质，通常包括食用天然色素和食用合成色素两大类。天然色素安全性较高，但价格高、着色力低、稳定性差。合成色素大多由工业染料转化而来，以煤焦油为原料经重氮化偶合而成，由于其色泽鲜艳、着色力强、用量少、性能稳定、价格低廉而深受食品工业行业的欢迎。

因为毒性问题，不少色素的品种被淘汰出局，尤其是一些油溶性人工合成色素，摄入后不易排出而产生毒性。目前常用的合成色素有苋菜红、胭脂红、赤藓红、诱惑红、日落黄、柠檬黄、亮蓝、靛蓝等。天然色素中的焦糖色是同行中的“大哥大”，是目前使用量最大，使用面最广的；日落黄也广为饮料青睐。

3. 增白剂

漂白剂主要用于食品的漂白，它还有杀菌和抗氧化作用，它的主要成分是二氧化硫或能生成二氧化硫的物质。漂白杀菌、防腐及抗氧化作用也主要是由二氧化硫来完成的。

漂白剂的种类有多种,最近常见诸于报端的“吊白块”(“吊白块”又名“雕白块”,化学名“甲醛次硫酸氢钠”)就是一种常见的工业用漂白剂。由于人们不适当的使用,而背上了“健康杀手”的恶名。

4. 防腐剂

防腐剂除了防止食品变质外,有时也可以防止食品中毒的发生,这一点无疑是有益于消费者安全消费的;但同时防腐剂由人工合成,使用不当会有一定副效应,长期过量摄入会对消费者的身体健康造成一定损害。儿童、孕妇等属于身体发育特别时期的特殊人群,在食品的摄取方面应该重点予以保护,建议不要给他们食用那些过多使用防腐剂的食品。

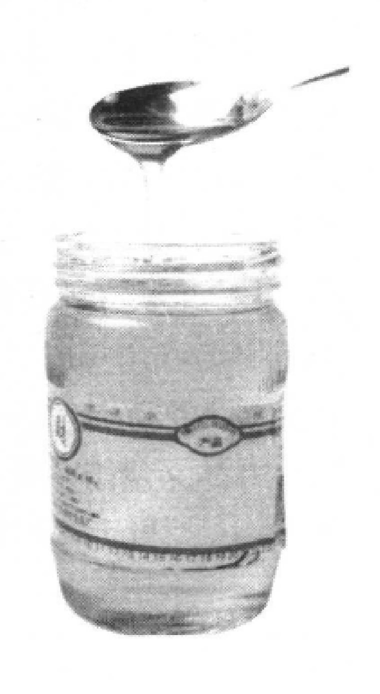
5. 保鲜剂

为了延长水果的保藏期,水果商在水果中加入超标、违规的保鲜剂。经过长期贮藏但表面光亮的水果是经过保鲜处理的,加入的保鲜剂就是一种水果防腐剂,会残留在水果中。目前很多水果都经过了保鲜处理,如柑橘、香蕉、葡萄。最好选购新鲜时令、没有经过保鲜处理的水果。

剂量决定危害

添加剂对人体有害吗?

各地食品质量安全事件的频频曝光,很多与食品添加剂不无关系。权威专家一致认为,如果严格按照国家标准使用食品添加剂,一般不会对健康造成危害,而且也是食品加工不可或缺的一环。如没有抗氧化剂延缓油脂或食品的哈变、褪色及被氧化分解,就没有方便面等一些速食食品,使工作繁忙的人无法享用便利、便宜的食



品;没有防腐剂抑制食品中微生物的繁殖,就使得一些在加工过程中无法彻底杀菌的食品的保存期缩短，且非常容易被细菌污染;没有膨松剂使面胚发起,就没有酥脆可口的糕点、饼干等。

但是,由于一些生产厂家滥用食品添加剂,导致许多问题食品的产生。有统计显示,几乎每一次食品抽检,防腐剂(包括苯甲酸、苯甲酸钠等 34 种)都会出现问题,过量地摄入防腐剂有可能会使人患上癌症。大剂量使用食品添加剂的危害是很大的。有句话叫做“剂量决定危害”。

根据食品标签法规要求,在所有食品营养标签上都需列出添加剂的名称和含量,其间对能引起某些过敏性体质的添加剂如亚硫酸盐,在标签上需注明。但问题在于食品的生产过程中,厂家常常对添加剂量的把握不够严格，有时甚至故意违规过量添加,近年来出现在多个省份中的有毒面粉就是一个典型案例。

在食品实际加工过程中，有一些不法商家为了自身的利益,钻法规的空子,重复用或乱用。比如规定了每千克某种食品里山梨酸只能使用多少毫克，但厂家既使用山梨酸又使用苯甲酸钠。还有乱用就是把只允许使用在甲食品里的添加剂使用到乙食品里。甚至在一些生产企业中,食品添加剂喧宾夺主,成了食品的主要原料。这种现象较多地存在于饮料中,有些饮料是果汁,实际上其中的果汁含量少得惊人。

更为严重的,还有很多不法商贩滥用添加剂,把一些严格规定不能用作为食品加工的化工原料,用作食品添加剂。如用工业漂白剂双氧水改变已腐败变质的肉制品外观,用可在加工过程中分解产生甲醛的工业用品“吊白块”添加到面粉及腐竹中去、用敌敌畏泡制咸鱼、用避孕药喂养黄鳝、用来历不明含有激素的添加剂制造迎合儿童口味的食品等。诸如此类,这些超范围使用的食品添加剂都对人体健康产生重大影响。

食品安全出问题,很多是由于添加剂的非法使用造成的。滥用添加剂已经成为目前食品安全的一大威胁。

健康杀手1——吊白块

人们购买食品时，总是喜欢挑新鲜的、有光泽的。然而，许多食品由于本身的特点，常会不尽人意，有的本来外观就不好，有的因保存时间长了，会失去原来靓丽的外表，变得灰暗无光，等等，但它们才是健康天然的食品。

一些丧失良知的不法商贩在利益的驱动下会利用一些化合物的特点，让"丑小鸭变成美天鹅"，如用吊白块处理食品，使得食品变白。

近年来，一些地区相继发现违法在食品中使用"吊白块"，违法者一般将其作为漂白剂使用。像"吊白块"这样的氧化漂白剂能掩盖食品变质的外观。如加工米粉时加入"吊白块"，使其看上去光洁白净；腐竹生产企业给腐竹也加入"吊白块"以获得较好的卖相。这就大大歪曲了漂白剂的正常用途和使用初衷。

"吊白块"对人体的肝脏、肾脏等有严重损害，一次性食用剂量达到10克的，会有生命危险。吊白块在60℃时就可分解成甲醛、二氧化硫和硫化氢，故也有甲醛的固有毒性。因此，国家早就明令禁止将"吊白块"作食品添加剂使用。

我们在选购食品的过程中不要以颜色为基准，应该按照实际需要进行挑选。

毒米粉

米粉的营养价值高，口味好，经常充当消费者桌上的主要角色，深得消费者的喜爱。

近年来，米粉也遭到非法之徒的侵扰。在金钱的驱动下，一些米粉生产厂商竟然在米粉中加"吊白块"；为了降低成本，一些厂商不按照规定添加营养强化剂。

有毒米粉"无情"，消费者可要有意（有防范意识），在选购米粉时要多留心眼：

1. 选购米粉时发现有刺鼻的异味或颜色异常，说明米粉中加入了甲醛，切勿买来食用。

2. 尽量选择生产规模较大、产品质量和服务质量较好的品牌企业的产品。因为这些企业的产品安全系数高。

3. 看外包装上的生产日期、保质期，过期的产品可能已变质，吃了不安全。

4. 看产品的色泽和气味。质量好的米粉应是大米的白色，均匀一致，有米粉的香味，无其他气味。质量差的米粉有霉味，或有其他的异味。

健康杀手2——增白剂

一些生产企业为追求食品的色像，而超量添加增白剂（化学名为过氧化苯甲酰），造成其产品质量不合格的问题十分突出。

"过氧化苯甲酰"有微毒，我国在1997年规定为0.06g／kg（相当于60ppm）。然而，不少面粉厂家超过了这个标准，使部分增白面粉中"过氧化苯甲酰"严重超标，对人体产生负面影响。

过量的过氧化苯甲酰不但破坏小麦中的营养成分，而且还会对人体的肾、脾、肝等器官产生严重危害，长期食用还有可能致癌。

一、白面粉

面粉并不是越白越好，当我们购买的面粉白得过分时，很可能是因为添加了面粉增白剂。面粉增白剂的主要成分是"过氧化苯甲酰"。

如何判断面粉和面制品中是否添加了增白剂呢？

1. 色泽：未增白面粉和面制品有乳白色或微黄本色，增白粉加工的面粉及其制品呈雪白或惨白色。

2. 气味：未增白面粉有一种面粉固有的清香气味，而增白粉加工过的面粉淡而无味或带有少许化学药品味。

二、毒粉丝

粉丝是比较受大家欢迎的的一种食品，味道鲜美，营养价值高。近来我们发现许多粉丝越来越不经煮，有时放入水里就会变软，根本就没有经过煮的工序，据调查是由于掺了大量玉米淀粉的原因。

玉米淀粉其实是一种食品原料，它在一段时间之后经常会颜色发黄发暗，厂家不得不对此类淀粉进行特殊处理：添加“过氧化苯甲酰”作为粉丝的增白剂。

对于有毒粉丝，可以用以下两种方法识别：

1. 可以通过燃烧的办法来鉴别粉丝当中有没有添加物。一般情况下，纯淀粉制品燃烧比较困难，而有添加物的粉丝可以完全燃烧。

2. 可以用水煮的方法来知道粉丝是否用绿豆淀粉制作，还是掺杂了其他淀粉。水煮5分钟，形态比较完整的粉丝是纯绿豆淀粉制的粉丝，而掺杂了其他淀粉的粉丝很快就煮断了。

三、毒挂面

人们在日常生活中经常食用挂面。挂面是以小麦粉为主要原料，添加适量的食用盐、食用碱等品质改良剂，经机制加工制成的面制品。挂面有自己的“优点”，它具有小麦粉的营养，且食用方便、易保存，因而深受广大消费者的宠爱。

但一些生产企业为追求白而超量添加增白剂（化学名为过氧化苯甲酰），造成其产品质量不合格的问题十分突出。

生产者从市场购进外省厂家生产的面粉作为原料，经过加水搅拌后，通过沾满污垢的设备加工成形，再晒干就制出挂面成品，生产过程没有任何卫生保障。而生产出来的挂面也是直接堆放在地面上，没有经过任何检验就直接拿到市场销售，对人体产生严重健康隐患。

长期食用增白剂超标的食品会对人体消化系统、肝脏和脾脏有损害。生产企业应该自觉选用质量合格的小麦粉做原料，严格

按有关标准要求生产，不能单一追求白而坑害广大消费者。

四、黑面花生豆

鱼皮花生豆、可可豆因为香脆可口，携带方便而深受广大青少年朋友的喜欢。

近来一些不法厂商为了牟取暴利，竟然用原来做饲料的“次粉”掺入滑石粉和增白剂，研磨之后就变成了用来加工食品的“黑面”，花生米裹上这种“黑面”，经过烤制，再挂上不同的色素，就制成了鱼皮花生豆、日本豆、可可豆。

这种“黑面豆”对人体的危害是不言而喻的，但是我们在购买的时候应该怎样去辨别它的真假呢？这里介绍几种方法供大家参考。

1. 真的鱼皮花生是糯米做的，表面有鱼鳞纹状，很疏松，稍微用力一捏，就会裂开；而假的是用淀粉做的，表面看起来非常光亮，比较硬，用力捏也掰不开它。

2. 真的鱼皮花生在膨化的情况下，壳和花生是整个分离的；假的因为靠面粉膨化，所以花生分不开。

3. 真的鱼皮花生豆，花生仁非常饱满，个头都非常大；而假的鱼皮花生尽管个头非常大，花生仁却很小。

健康杀手3——色素

如今，有些食品厂家为使自己的产品能吸引顾客（尤其是儿童），常用艳丽的色彩把自己的商品点缀得“花团锦簇”。那些如画的奶油蛋糕，五颜六色的糖果、糕点，鲜艳夺目的饮料、冰品，无不吸引着儿童。然而人们却很少知道，对视觉有益的色彩，如果作为色素而进入人体，超过一定含量时，就暗伏“杀机”。

给食品增加美观的着色剂中，天然色素虽然无害，但经过加工，往往失去诱人的光泽；而人工合成色素，虽有艳丽夺目的色彩，却多具有毒性或其他副作用。

此外，还有少数唯利是图的食品商贩用市售的彩色纸洗下的色素或各种化工染料给食品着色，或在白薯粉内掺以明矾和调色的黄绿颜料，制成绿色很浓的凉粉，或自己配制形形色色的清凉饮料等销售，这样的“食品”其危害性很大。

具体来说，以下几种色素的危害最大。

一、苏丹红一号

19世纪末，人们从煤焦油里提炼出了一种偶氮染料，它成本低廉，颜色鲜艳，迅速被用于医学、纺织、食品和其他产品的着色上。很快，人们就把它命名为“苏丹红一号”。

“苏丹红一号”是一种红色食品添加剂，常用于酱料、调料等食品中，是一种致癌物质，皮肤接触或者吸入也可能产生过敏作用。对此，国家质检总局发出了《关于加强对含有苏丹红(一号)食品检验监管的紧急通知》要求严查含有苏丹红(一号)的食品，严禁在食品当中使用“苏丹红一号”。

虽然“苏丹红一号”是一种被禁用的食品添加剂，但是有许多厂商为了节约成本，仍然在食品中使用这种色素，严重危害了人类的健康，并可能导致人们肝癌发病率的提高。我们应该警惕“苏丹红一号”的危害性。

二、鲜翠海带

一些商贩为了牟利，用化工染料浸泡出“毒海带”，这些海带经过处理后，由原来的土黄绿色变得鲜翠欲滴，成了新品海带。这些使海带变漂亮的化学物品是连二亚硫酸钠和碱性品绿。经过染色的海带没有任何异常味道，消费者根本不会注意。

一般海带为褐绿色，那么，如何鉴别这种添加化工原料制作的“毒海带”呢？最简单的方法就是从颜色上加以区分。因为经碱性品绿加工的物品，颜色往往鲜艳夺目，最能吸引老百姓的注意力。一般海带的颜色是褐绿色或深褐绿色的。

正常情况下让海带保持颜色新鲜也是可以做到的，比如在加工过程中用开水烫，再进行晾干处理，这样加工出来的海带颜色

会保持灰绿色。但即使这样，也不会像“毒海带”的颜色那样鲜艳。

三、孔雀石绿

据报道，一些不法商贩竟用孔雀石绿给鱼染色，孔雀石绿是一种带有金属光泽的绿色结晶体，又名严基块绿、孔雀绿，它既是杀真菌剂，又是染料，易溶于水，溶液呈蓝绿色。

科研结果表明，孔雀石绿具有高毒素、高残留和致癌、致畸、致突变等副作用。鉴于孔雀石绿的危害性，许多国家都将孔雀石绿列为水产养殖禁用药物。我国也于 2002 年 5 月将孔雀石绿列入《食品动物禁用的兽药及其化合物清单》中，禁止用于所有食品动物。

辨别鱼体内含有孔雀石绿的方法：

1. 看鱼鳞的创伤是否着色，受创伤的鱼经过浓度大的孔雀石绿溶液浸泡后，表面会发绿，严重的还会有青草绿色。

2. 看鱼鳍，正常情况下鱼鳍应该是白色的，而经孔雀石绿溶液浸泡过的鱼鳍也容易着色。

另外，若是发现通体色泽发亮的鱼也该警惕。对于不易识别的鱼，在吃前要尽量浸泡，这样即使鱼经过了孔雀石绿溶液的浸泡，也可以稀释，减轻对人体的毒害。

四、黑色木耳

木耳本是一种营养价值比较高的山珍食品，在讲求营养的今天，很多人的餐桌上都少不了它。

经常食用的黑木耳有两种：一种是腹面平滑、色黑、背面多呈灰色或灰褐色的叫毛木耳；另一种是两面光滑、黑褐色半透明的叫光木耳，即通常所指的木耳、云耳、黑木耳。毛木耳朵大，但质地粗韧，不易嚼啐，口感也稍差；黑木耳质软味鲜，滑润清爽。

由于黑木耳产品本身较为贵重，目

前市场上有一些企业采用将收购的优质产品与食用胶、色素等一起煮后烘干的做法，使耳片色泽更黑，质地更厚，同时增加了木耳本身的重量。一些黑心不法商贩甚至在木耳上大做“文章”，使人们常吃的营养品竟成了“毒品”。

为了使他们用低价收购来的木耳更加像东北优质木耳，一些黑心不法商贩将那些不符合规格的大木耳修剪成东北木耳的形状，而且还用一种劣质墨汁对木耳进行着色，使其看起来油黑发亮，“卖相”更好。

另外，为了增加木耳的重量，一些不法商贩还在木耳中加入了白粉和粉面子。更可恶的是，有些时候还加水泥、硫酸铜和硫酸镁等。

所以，我们在选购黑木儿时必须小心谨慎，不要有越黑越好的想法。

五、染色茶叶

根据绿茶制作的国家标准，绿茶不得着色，不得添加任何非茶类物质，当然也是绝对不允许添加色素的。

一些加工者虽然是为了让颜色更好看、更均匀，不会粘起来，卖的时候更好卖一些才加入一些色素，但是它对人体会产生危害，因此我们需要的是没有色素的天然茶叶。

人们喝茶，追求的就是茶叶本身的质量和风格，如果添加了色素，一是影响茶叶的品质风格；二是对人体的危害，基本上是重金属引起的一些毒害，就像铅对人体神经系统的毒害，还可能对人体的血液功能造成危害。

如果使用的是化工色素的话，对人体的危害就会更大，长期饮用这种带有色素的茶叶，危害可想而知。

六、绿大米

“绿大米”是由一种叫竹质精维素（也有的叫鲜竹液、竹香精）的物质经过一定的调配、混合和搅拌工艺掺到白色大米中制成的。

竹质精维素由竹叶、竹青、竹黄、松针、山姜子叶等原料制成，这些原料均不在国家卫生部制定的《既是食品又是药品品种名单》之内，按《食品卫生法》规定不能加入到食品中。此外，经过对竹质精维素的检测还发现，其中含有人工合成的色素亮蓝和柠檬黄，而这种人工合成色素的应用违反了国家卫生部1987年颁布的《食品添加剂卫生管理办法》。

使用食品添加剂的原则首要的是不得影响食品质量和风味，理想的食品添加剂应是对人身有益无害的物质。人工合成色素有一定毒性，长期食用可能致癌。所以一定不要购买绿大米，一旦发现绿大米一定要向有关部门举报。

七、红色虾米

很多人都喜欢吃虾米，但对虾米是怎么加工的却不太知道，那么虾米是怎么加工的呢？虾米的加工工序并不复杂，将收来的鲜虾经煮熟，再晒干、去壳后就成虾米了。

煮虾是虾米加工中很重要的一个环节，按照国家水产行业标准，虾米在加工过程中，不得添加任何着色剂。按照普通方法煮熟的虾会变成淡淡的红色。但为了要虾仁好看，加工者自有其门道。

什么门道呢？用红色粉末染料——“粉红”加工染色。很多虾米加工户擅自在煮虾过程中添加“粉红”，而且加得很多。有了这个，煮过几分钟过后，虾煮熟了，虾米会变成红色。用这种方法煮出来的虾的红色很受消费者喜欢，而且颜色能保持两三个月不变。

那么，这个“粉红”原来是用来做什么的呢？其实这种红色粉末学名叫“亮藏花精”，俗称“酸性大红73”，是一种黄光红色粉末，溶于水呈红色。主要用于木材的染色，还可用于羊毛、蚕丝织物、纸张、皮革的染色，塑料、香料和水泥的着色，还可以制造墨水。这种染料吸附性强，色泽牢靠，是含苯环的偶氮化合物，有强致癌性。国家食品安全规定不能用作食品添加剂。

鉴别虾米的技巧：

没有添加过色素的虾米，则外皮微红，里面的虾肉是黄白

色的，添加了色素的虾米，外皮通红，掰开看里面也是通红的，因为色素基本上没有气味和味道，所以用鼻子闻用嘴尝都感觉不到。如果现场允许，可以先用水泡上几颗虾米，如果加的是一般色素，则水会变红。

八、“抛光”大米

矿物油对人体会造成不良影响，特别是劣质矿物油一般含有毒物质，直接危害人体健康。

当我们购买的大米鲜亮无比时，很可能大米是用矿物油“抛光”的，使陈米焕发“青春”，冒充名牌。

用于工业产品的矿物油，根本不能用于食品，一旦食用，轻则影响人的消化系统和神经系统的健康，重则危及人的生命。

鉴别大米的方法：

新大米呈清白色，具有光泽呈半透明状，米粒大小均匀，坚实丰满，粒面光滑、完整，具有香气味，细嚼微甜无任何异味。而劣质大米呈白色或微淡黄色，透明度差，霉变的米粒色泽差，表面呈绿色、黄色、灰褐色，米粒大小不均，饱满程度差，有杂质和结块，细嚼有酸味和苦味。用工业油抛光的大米，用手摸和水洗时有油腻感。

九、卖相好的炒货

炒货往往是人们喜爱的休闲食品，如瓜子，但是炒货制作过程中使用的矿物油却是有害的，这也是炒货中包藏着重大的健康全隐患的主要原因。

在一些摊点出售的散装瓜子容易出现安全问题。这种散装瓜子一般都是由一些小作坊生产的，他们没有任何的专业设备，更谈不上什么质量保证。为了使瓜子变得光滑，有的在炒瓜子时加人大量的滑石粉；为了使瓜子好嗑，有的则在瓜子中加入化学原料硫酸亚铁。而用矿物油和蜡混合后在机器中高速打磨过的瓜子色泽光亮，手感不腻，而且不容易变味，销路很好。为了使瓜子的色泽艳丽好看，一些商贩还用化学物质超标的胭脂红来染色。

健康杀手4——硫磺

硫磺是一种黄色或淡黄色的物质，具有杀菌、杀虫、杀螨的作用，故常被用于杀虫防霉。另外，硫磺在熏蒸过程中会与氧发生反应，生成二氧化硫，而二氧化硫具有漂白作用。所以不法商贩利用硫磺的这些特点来杀菌，防止食品腐败变质，延长食品的保质期和保存期，并使食品漂白或增白，以次充好。

硫磺对于食用者健康的损害主要表现在如下几方面：

1. 硫磺经熏蒸，与空气中的氧结合，形成二氧化硫，二氧化硫与水相遇又变成具有酸性特点的亚硫酸，人吃下后对食道、胃肠道有一定的刺激作用，它与食品中的钙结合形成不溶性的亚硫酸钙，致使人体对钙不能吸收；亚硫酸还会破坏食品中的维生素B_1，使其营养价值大为降低。

2. 工业用硫磺常含有铅、砷和其他有毒化合物，吃了经其熏蒸的食品，还可引起急性中毒或慢性潜在危害。

二氧化硫的主要作用是漂白。过量二氧化硫对人体的危害主要有致癌性、致畸性以及致突变性，它对人体的危害要经过较长时间才能显露出来。

一、进口桂圆

由于市场上供应的进口鲜桂圆，大多采用硫磺点燃的熏蒸方法进行漂白、防腐，即利用硫磺燃烧时产生的二氧化硫，破坏鲜桂圆果壳表面细胞的氧化酶，产生抗氧化、促干燥、防褐变作用，达到漂白、防腐等目的。而采用的硫磺点燃熏蒸方法又大多是“土法”，因此，很难控制二氧化硫在被熏蒸食物表面的残留量，若熏蒸室的二氧化硫浓度太高，或熏蒸的时间太长，那么很可能会出现二氧化硫在其表面的残留量超过国家卫生标准的情况。

选购桂圆的小窍门：

1. 在选购鲜桂圆时，先用鼻子闻一闻鲜桂圆上是否有难闻的含硫异味，避免把有高残留二氧化硫的鲜桂圆买回家。

2. 把买回来的鲜桂圆先用风扇吹上半小时，尽量让鲜桂圆上的二氧化硫挥发一些。

3. 吃的时候先用指甲在鲜桂圆上刻一条小缝，然后在此缝的两端挤一下，并用同样的方法让缝隙不断扩大，变成两瓣，这时就可把鲜桂圆的“核心”直接送到口中，防止手触拿桂圆肉，避免口唇直接接触鲜桂圆的果壳，以防止摄入二氧化硫。

二、毒竹笋

竹笋美味可口，但是一些不法加工点的做法使得我们的胃口大减。

他们首先在鲜竹笋中加入了过量二氧化硫，然后套入薄膜袋装箱保存。一个月后，再整理装箱，再次加入二氧化硫防腐保鲜，使得鲜竹笋“外表光鲜，存放时间长”。

消费者购买竹笋时要注意包装标识是否完善，产品外观是否正常。另外，打开包装后也应闻一下是否有刺鼻的异味，如有，则可能为二氧化硫残留量较高的产品。

三、假银耳

银耳又叫白木耳，是一种胶质食用菌和药用菌。其形状似鸡冠或花瓣，白色半透明，干燥后淡黄色或黄色。中国传统医学认为银耳具有润肺、生津、止咳、清痰、强身、补气等功能，银耳加糖有抗肿瘤作用。

银耳的本色应该是普通的白色，根部淡黄，无味或略带土腥味，而一些加工者为了追求色白，常常选用硫化物熏制，用硫化物熏制的银耳却是黄白异常分明，看上去是雪白和特黄的对比，并伴有刺激性气味。

选购银耳的方法：

1. 看：质量好的银耳，耳花大而松散，耳肉肥厚，色泽呈白色或略带微黄，蒂头无黑斑或杂质，朵形较圆整，大而美观。如果银耳花朵呈黄色，一般是下雨或受潮烘干的。如果银耳色泽呈暗黄，朵形不全，呈残状，蒂间不干净，属于质量差的。

2. 摸：质量好的银耳应干燥，无潮湿感。

3. 尝：质量好的银耳应无异味，如尝有辣味，则为劣质银耳。

4. 闻：银耳受潮会发霉变质，如能闻出酸味或其他气味，则不能再食用。

四、毒辣椒

辣椒是我们生活中最普通的调味品，既能开胃消食又具有很高的营养价值，对爱食辣椒的朋友来说，吃饭做菜都少不了它来调味。红红的辣椒惹人爱，我们在宠爱她时，可要关心她的"健康"啊。



常见的损招是用硫磺来熏辣椒。熏过硫磺的辣椒颜色会比原来的漂亮，光泽度也会提高很多，大家买货时当然都愿意挑色泽鲜亮的辣椒，所以这种特殊加工过的辣椒容易骗取信任。大家要特别当心。

辣椒应该色泽鲜红、干燥、松散，粉末为油性，不霉变，不含杂质，无结块，天然红色，有强烈的刺鼻刺眼的特点，口感辛辣。假劣辣椒表面非常鲜红光滑，籽呈白色，闻起来有一股硫磺味，用手一捏有湿湿的感觉。

五、毒红枣

俗话说"一日吃三枣，经年不见老"，红枣味美又有营养，谁不爱呢。可不法商贩们用糖精、保鲜剂泡鲜枣，在蜜枣里加"吊白

块”，用工业硫磺熏干枣，不仅扫荡了大枣的美味，更制造了害人的“毒枣”。

在挑选鲜枣时，如果枣的甜味不正常，甚至有一点苦味，很可能就是糖精泡制的；食用蜜枣时一定要认准正规厂家的产品。

鉴别有毒的干枣：

1. 看外表：硫磺熏制的红枣表皮“红”且“鲜”，颜色较一致，可以看到一层光泽，如同上了蜡一样。没有熏制的红枣呈暗红色，颜色有深有浅。

2. 看里层：购买时可先咬开几粒尝一尝或闻一闻，硫磺熏制的红枣肉体偏白（正常红枣呈黄色），味道有点发酸且有刺鼻的气味。买红枣等干货时不能太注重外表的颜色。

六、毒黄花菜

黄花菜是一种营养价值和药用价值都很高的花卉食品，中医认为，食用黄花菜可以使人“心平气和、无忧虑、没烦恼”，因而黄花菜又称“忘忧草”。

黄花菜好吃但不易于保存，我们必须对它进行加工。在加工、烘干过程中，用二氧化硫进行熏蒸可起到漂白和防腐作用。我国相关卫生法规明确规定，每公斤黄花菜中的二氧化硫残留量不得超过 200 毫克，据有关专家介绍，黄花菜在采摘之后必须晒干，否则会发霉、变质，因此加工技术对保证质量至关重要。

以往黄花菜的防腐、保鲜一直采用熏硫磺的办法。20 世纪 90 年代初，人们开始用焦亚硫酸钠泡制黄花菜，黄花菜中的二氧化硫就来自焦亚硫酸钠。

针对黄花菜二氧化硫残留量时有超标的情况。顾客在购买黄花菜时要慎重挑选。根据加工技术的不同，黄花菜被简单地分成两种，靠晒干的称为“原菜”，而添加焦亚硫酸钠的被称为“药菜”，前者颜色老黄，后者呈非常鲜艳的黄色。

鉴别毒黄花菜的方法：

1. 看颜色：黄中褐黑发暗者为优，色泽金黄或白色者可

能有毒。

2. 闻气味：有刺激性气味者有毒。

3. 要品尝：味道甘甜者为优，有浓酸味者有毒。

健康杀手5——甲醛

甲醛又名“蚁醛”，是一种无色有刺激性气味的气体，易溶于水。其具有有杀菌、防止细菌再繁殖的作用，经其处理的食品可以在常温下存放较长时间也不会变质。经处理的这些食品不用放在冰箱里冷藏，也不会腐败变质。

甲醛无色但有刺激性气味，它具有防腐和消毒的作用，可以抑制细菌的繁殖。用甲醛的水溶液来浸泡水发产品，可以使水发产品膨胀后定型，并保持一定的水分。

目前大多不法商贩一般用甲醛来浸泡鱿鱼、海参、虾、鸭掌、海蜇、百叶等产品，看起来颜色鲜亮、很新鲜，还不容易腐烂，摸起来也很硬实。

用甲醛浸泡过的水产品会刺激人的呼吸道、眼睛，食后使胃肠道有烧灼感、呕吐，使人出现头晕、头疼、视线模糊、咳嗽、呼吸困难等症状。另外，长期摄入甲醛还可能伤害人的神经系统，并可能致癌。为此，专家特别提醒，购买水产品要尽量买活的。

鉴别有毒水产品的方法：

1. 眼看：如果水产品非常白，超过其应有的白色，而且体积肥大，应避免购买和食用。

2. 鼻嗅：泡发食品留有一些刺激性的异味，所以通过闻的方法可初步鉴别。

3. 手摸：用甲醛泡发的食品会失去食品原有的特征，手一捏食品很容易碎。如果水发食品在加热后迅速萎缩，那很可能就是甲醛泡发食品，应避免食用。

健康杀手6——双氧水

干鱼是腌制品中比较长见的一种,因为储存方便,食用时间较长而深受大家的喜爱。

在选购干鱼时,要挑选鱼体形完整、光亮洁净的,但并不是越光亮的越好,因为也有很多商贩用双氧水把干鱼上已经发霉发黑的部分处理掉,以求达到光亮干净的效果(双氧水脱色)。

另外,颜色带点粉红、体形比较完整、肉质比较肥厚、味道比较清新的干鱼较好。如果鱼身上长了霉点,肉上有一层白像反盐了一样,闻闻没什么气味的话,就说明它时间长了,质量稍差一些。

健康杀手7——冰醋酸

按照目前国家的行业标准,食醋也可以分为两大类:一类是酿造食醋,指以粮食或者水果、薯类等淀粉为原料经过微生物发酵而制作的食醋,酿造食醋不允许添加冰醋酸。另一类是配制食醋,指在一部分酿造食醋中添加一些食用乙酸、食用冰醋酸调配而成的食醋。

冰醋酸有两种:一种是食用乙酸即食用冰醋酸,食用冰醋酸只要符合国家标准可以添加到食醋里面。另一种是工业冰醋酸,工业冰醋酸是一种化工原料,是绝不允许添加到食品里面去的。国家在《酿造食醋》中明确规定,酿造食醋中不得添加工业冰醋酸。

工业冰醋酸对人体健康的危害是不能忽视的。食用了工业冰醋酸以后,轻者会造成消化不良甚至腹泻,如果长期食用会危害身体健康。工业冰醋酸中的甲醇超量可能会导致失明,铅等重金属会引起肝、肾损伤。

市场上大量销售的每袋价格低于0.7元的软包装酱油和醋应该谨慎购买,因为这些低价的产品有可能是勾兑而成的。在酱油、

醋生产行业，平均每袋酱油或醋的成本在 0.3 元左右，每个软包装的包装袋价格在 0.15 元左右，再加上其他相关的成本，每袋的出厂价要在 0.6 元左右，加上零售商的加价，每袋市场价格应在 0.7 元以上。但是目前市场上尤其是小摊贩经营的场所，每袋酱油或醋的价格都是 0.5 元左右。

曾有记者专门打入这些生产酱油、醋的小厂或手工作坊内部暗访，发现这些所谓的酱油和醋实际上是水、糖色、工业冰醋酸勾兑而成的，5.5 元 /40 袋，以每袋不到 0.2 元的价格卖给商户，然后商户再卖给消费者。

健康杀手 8——硼砂

每年端午节来临之际，各地卫生监督机构都会在粽子中发现“硼砂”。在我国古代使用硼砂非常频繁，人们用硼砂做年糕、油面、烧饼、油条、鱼丸等食品的添加剂，可以增加食品的韧性、脆度，改善食品的保水性，延长食品保存期。但过去这些被认为安全的食品添加剂，现在被发现致人慢性中毒或致癌，目前已经被禁止使用。

硼砂为硼酸钠的俗称，是一种化工原料，科学已经检验证明硼砂具有较高的毒性，人吃了添加这种物质的食品后，硼砂便会在体内蓄积，并且排泄较慢，影响人的消化功能。通常食用 0.5 克即可引起食欲减退，妨碍营养物质吸收，导致体重下降，过量食用则会造成食物中毒。若人体大量摄入，可引起呕吐、腹泻及循环系统休克等症状，其致死量为成人约 20 克、幼儿约 5 克。

健康杀手 9——保鲜剂

很多中老年人都有一个习惯，喜欢用橘子皮泡茶。陈皮具有清凉、解热、消炎、开胃的功效，饮后，确有止咳化痰的作用，但现在情况在变。

近年来,果农摘下橘子后,大都用保鲜剂浸泡后再上市。保鲜剂能抑制细菌侵入,延长保鲜期,这对橘子瓤是没有影响的,但橘子皮残留着毒素,而且难以用清水洗涤干净,若泡茶喝了,对人体有害。

另外,橘树常遭病虫害,为防虫害,从开花到结果期间,一般都使用了大量的农药。这些残留在橘皮表面上的农药,经开水一泡便会溶解,人们喝了这种茶,便吸收了毒素。

重金属污染

汞

汞(水银)大量存在于鱼类和贝类动物体内。它的毒性尤其对怀孕、哺乳期妇女和6岁以下儿童有严重威胁。水银可以进入胎盘,直接损坏胎儿神经系统的发育,对胎儿将来的认知能力和运动能力有很大影响。还有证据表明,水银会增高血压,提高成人心脏病突发的风险性。另外,它还是引起免疫系统疾病的根源之一,例如各种器官的硬化症。汞在我们的身体内没有任何生理功能,只有毒性。

汞污染食物的主要来源:

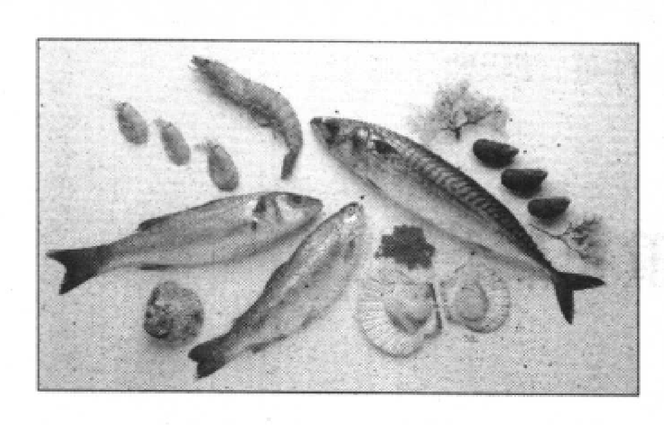
1. 含汞工业废水未经净化处理,污染水体、土壤后造成的水生物和作物受到污染。

2. 施用有机汞农药。

3. 大气中汞蒸气,被汞污染的水等间接污染。

近代因环境的污染问题(尤以海洋为甚),使我们日常食用的鱼类成为水银入侵人体的重要途径。鱼类本身含有大量非常有益的不饱和脂肪,但它强化心脏血管系统的好处却全被水银的毒害瓦解。所以,吃大量受污染的鱼反而变得对健康有害无益!

当海水中汞的浓度为0.0001mg/L时，浮游生物体内含汞量可达0.01～0.02mg/L，小鱼体内可达0.2～0.5mg/L，大鱼体内可达1～5mg/L。大鱼体内汞的含量可比海水高1万～6万倍。生物的富集作用可使环境中低浓度的物质，在最后一级生物体内提高几十倍甚至成千上万倍。汞主要蓄积于鱼的脂肪组织中，鱼龄越大，体内富集的汞就越多。不同鱼种富集汞的能力不同，鱼体中汞的含量也不同。鱼体积越大，它就会含有越多的水银。我们应该少吃体型较大的鱼类，一个月最多两次，旗鱼、鲭鱼、鲶鱼和胖头鱼，这些鱼都含有非常高的水银量。



一般来说，食肉鱼的体内汞含量大于食草鱼，吃鱼的鸟在体内蓄积的汞更多。所以，人们在选购鱼时应当有一个顺序，即从食草鱼到食肉鱼，从淡水鱼到海鱼。尽管江水中汞的含量较低，但通过生物富集作用，鲶鱼等食肉鱼中汞的含量也大为增加，使得食品的不安全性增大。人们更不能把那些吃鱼的鸟类当做野味来消费。

当然生蚝、虾、比目鱼和扇贝的水银含量相对较低。而就算你选择鳟鱼、虾、太平洋三文鱼、黄鱼、中大西洋蓝蟹及黑丝蟹鱼这些相对“健康”的食物，每周也只能吃两到三次，吃多了一样会水银中毒。鲑鱼的水银含量也很低，但它有其他方面的危害。人们现在意识到人工养殖的鲑鱼可能含有大量的聚乙烯联苯，这种化学物质会造成肝脏、肠道和皮肤癌变。人工养殖的鲑鱼吃的饲料大部分是死鱼或被污染的鱼油，这种人工鱼类不能作为常规食品，一个月最多吃四次。当然，野生的鲑鱼是安全无毒的。

除了食品方面的注意外，应该尽量不要购买水银体温计、调温器或任何含有水银的荧光灯等。一旦它们被打碎了，水银泄漏

出来，一定要请专业人士进行处理。另外，现代的补牙科技中也含有低量的水银，由于含量非常小，它们基本上是无毒的。

怎样知道我体内水银含量是否超标呢？你可以去医院做血液水银含量检测。如果你怕痛或者晕血，就去做头发检测吧，头发里的水银不可能被洗掉，所以可以作为检查的依据。如果你正准备要个孩子，那么请一定先做这个检查！这对胎儿的健康非常重要！水银含量超标有很多显著的征兆，你现在就可以比对。如你是否容易疲倦，经常头痛，记忆力减退，不容易集中精力；或者更严重一些，如恶心、呕吐、掉头发、关节疼痛，

铅

铅广泛存在于水、土壤和大气中，并可被动植物组织吸收并蓄积起来。

铅主要能造成人体造血、神经系统和肾脏的损伤。胃肠道症状通常是铅吸收后首先出现的症状，包括胃绞痛、上腹痛、便秘、食欲减退、呕吐、口臭及消化性溃疡症状加重等。

铅污染食物的主要来源：

1.盛装食物所用的器皿，如铅合金、带釉陶瓷等。

2.受外界环境污染，如大气中的铅尘、被铅污染的水、冰等。

3.含铅的农药。

铅容易污染蔬菜，由于环境中的铅在土壤中是以凝结状态存在的，蔬菜主要是通过叶片从大气吸收铅，因此通过蔬菜的根系吸收的铅量不大。蔬菜中铅的富集量以叶菜最高，其次是根、茎和果菜。靠近公路两侧的蔬菜的铅含量远远高于远离公路的蔬菜。随着含铅汽油的禁用，这种情况大有好转。

铅在重金属类食品污染名单中，易造成铅中毒的皮蛋位列其首，铅平均含量超过国家标准限量值的1.2~8.0倍。皮蛋是铅污染的高危食品，提醒大家少吃皮蛋产品，同时建议采取措施，争取从生产

加工环节加以控制，并提倡生产无铅皮蛋。

镉

镉是一种质软、具有延展性和略带蓝色光泽的银白色金属。常见的镉化合物有氧化镉、氯化镉、硫酸镉、硝酸镉、硫化镉和硒化镉等。镉慢性中毒可引起肾脏损害；急性吸入中毒主要影响呼吸系统；急性口服中毒以胃肠道症状为主。

镉毒性较大，是最常见的污染食品和饮料的重金属元素，可通过环境污染、生物浓缩、含镉化肥的使用而导致食品污染。如氮肥、磷肥施于土壤导致农作物和蔬菜的镉污染；水污染使鱼虾类含镉增高；食品加工、储存容器或食品包装材料等所含的镉，在与食品接触的过程中，可溶于食品中的乳酸、柠檬酸、醋酸中造成镉污染。

镉对机体的危害是破坏肾脏的近曲小管，造成钙等营养素的丢失，使病人骨质脱钙，导致“痛痛病”。它主要是通过食物链中的生物富集作用对人体造成伤害的。

软体类和甲壳类动物食品，含有浓度较高的重金属镉。重金属镉在体内长期蓄积会造成骨骼损害。

镉对人体的危害主要来源食物中的镉污染，可通过对机体多种器官或组织造成损害，在工作和日常环境下要谨防处理，以免造成不良后果。

砷

砷是什么？可能有的人会感到茫然。如果说起砷的化合物——砒霜，那么大家一定都不会陌生，而且很快会想到它是“剧毒的”。不过，在实际生活中，砷对人的急性危害是极少数，更多的则是引起慢性危害。

现在知道，如果长期少量的摄入砷，可以抑制 DNA（脱氧核糖核酸）损伤的修复，引起染色体的畸变，导致皮肤癌、肺癌、结肠癌、膀胱癌的发生。砷还可导致胎儿畸形，出现脚趾皮肤色素沉着、发冷、疼痛的“黑脚病”，

大家应重视防止砷的摄入。砷的毒性大小取决于其存在的状态。元素砷因不溶于水，也不溶于强酸，因此，不能被人体吸收或很少吸收。但砷如果暴露在空气中，那么其表面极易被氧化而成为剧毒的三氧化二砷（砒霜）。砷的氧化物或盐类，因溶解度高，可随食物经消化道而被吸收，且三价砷的毒性大于五价砷，无机砷的毒性大于有机砷。吃下去的砷有 95% ~ 99% 存在于红细胞内，它先与血红蛋白结合，然后随血液分布到全身各组织、器官，并可通过胎盘屏障危害胎儿。

在受砷污染的环境中生长的动植物，由于生物具有富集毒物的本能，因而含砷量普遍很高，特别是生长于海洋的贝类，富集砷的能力达 3300 倍（主要是有机砷，无机砷很少）。

食品受砷污染并致危害的事例很多，例如，日本某矿生产砒霜 50 年，周围土壤中砷含量高达 300 ~ 838.2 毫克／千克（未污染地区土壤中的含砷量为 5 ~ 10 毫克／千克）。生长在该地区的稻谷每千克含砷 729 毫克（对照组小于 1 毫克）；当地儿童体弱多病，经常有胸痛、鼻出血、皮肤色素沉着；居民寿命普遍较短。

正常人每天摄入 0.5 毫克以下无害，但由于砷在体内有很强的蓄积性，主要蓄积于肾、肝、肺、皮肤、毛发、指甲、子宫、胎盘和骨骼中，因而正常人应尽量避免对砷的接触。

防止砷污染，预防的措施主要有：

1. 要减少使用或不使用含砷农药。

2. 含砷的农药要染成红色，包装上应印有有毒的标志，防止误食。

3. 农药不与粮食和其他食品混放，搬运时不与食品混装。

4. 含砷“三废”应认真处理后再排放。

5. 政府有关部门要加强对食品中含砷量的监督检测，对砷超过卫生标准的食品一律不准上市。

6. 不购买无证生产的、没有安全保质期的食品。

催熟剂

化学激素，有害无益

现在人们吃的好多食品中都含有激素，这是由于在动物的饲养过程中，不少养殖户为了经济利益，用添加激素的方法改变了动物的正常生长周期。其中鸡肉和猪肉的激素问题是最为严重，也是最为普遍的。

一般来说，鸡的自然寿命是7年，一年左右的鸡正好长到可食用大小。但现在大部分肉鸡，7个星期就长到可以宰杀的大小了。养殖户饲养的方法多种多样，但给鸡吃激素促使它们生长是一个最普遍的方法。鸡的激素注射部位通常在鸡翅膀或鸡颈部位，常吃鸡翅膀特别容易患上子宫部位的肿瘤。

在一些畜禽、水产品的养殖中，化学激素的使用非常普遍。过去甲鱼自然生长7年才上餐桌，现在用性激素乙烯雌酚催长，7个月就速成进了厨房。

近年来各地时兴起来的大棚蔬菜、反季节果蔬食品也难以让人放心。一些菜农、果农为了能够让产品早上市、多上市，往往使用高激素、高营养素来使作物超常生长，难怪乎人们发出"瓜不香，果不甜，菜无味"的感叹。

专家认为，长期摄入含有激素的产品，将会影响人们的健康。一是会引起过敏反映，二是会导致腹泻，三是在体内残留的溶度过高会引起肿瘤。

瘦肉精

“瘦肉精”，学名盐酸克伦特罗，是一种平喘药，又称氨哮素、克喘素。一般来说，饲料中添加适量盐酸克伦特罗后，可使饲料转化率、生长速度、胴体瘦肉率提高10%以上。所以有人干脆就称它为“瘦肉精”。它既不是兽药，也不是饲料添加剂，而是肾上腺类神经兴奋剂，实际上是一种激素，一种严重危害畜牧业健康发展和畜产品安全的“毒品”。

猪在吃了“瘦肉精”后，其毒性主要积蓄在猪肝、猪肺等处，人在吃了烧熟的猪肝、猪肺后，会出现恶心、头晕、肌肉颤抖、心悸等中毒症状。对于患有心脏病、高血压、心血管等疾病的人来说危险性很大。

养殖户之所以用“瘦肉精”，是因为“瘦肉精”可以为他们带来更大的利润。一般来说，用“瘦肉精”把一头普通猪催变成瘦肉型猪，前后只要10～20天左右的时间，成本仅8元钱，净利却高达22元钱，利润率为275%！且吃了药的猪毛光亮，臀部肌肉饱满发达，生猪卖相非常抢眼，而屠宰后的猪肉由于瘦肉精的蓄积，色泽鲜红诱人，十分抢手，为市民所青睐。

凡是被饲喂“瘦肉精”比较多的生猪，在宰前一般有如下症状：皮毛光亮，呼吸急促，后臀部外形异常饱满并且突出，到屠宰场的整车猪有明显的瘫软症状，四肢严重颤抖或卧地不起。有条件的猪场可采用猪胴体瘦肉率测量仪进行判定。

购买猪肉的消费者，如果发现猪肉肉色较深、肉质鲜艳，后臀部肌肉饱满突出，脂肪非常薄，这种猪肉就可能使用过“瘦肉精”。

药蟹

蟹的美味可口和营养价值是众所周知的。蟹中含丰富的营养物质，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、核黄素等，含有10余种游离氨基酸，其中谷氨酸、脯氨酸、精氨酸含量较多。蟹对手术后、病后、慢性消耗性疾病等已消耗大量蛋白质需要补充营养的人大有益处。

如此美味可口、营养丰富的东西，是人们争相选购的食物，但是由于蟹的生产周期较长，不能满足人们大量的需求，养殖户们于是以牺牲消费者的健康为代价，生产出了一些“药蟹”，赚取金钱。

按正规程序，在3～5月放养大闸蟹，到当年10～11月即可收成，但此时蟹的重量只有200克左右，而且耗时长，成本高。因而养殖户选择喂抗生素和激素以“催肥”或缩短成熟期。

在喂养的过程中，最常用的是氯霉素和土霉素。但是蟹类如果长期食用抗生素，体内沙门氏菌、大肠菌、霍乱菌等病菌就可能产生抗药性，甚至可能演变成可传染人的细菌，造成危害；而人体长期通过食用鱼蟹摄取抗生素，亦会扰乱体内抗生素的正常杀菌功能。

长期使用氯霉素会造成人体严重骨髓损坏，导致严重贫血；而长期使用土霉素，会影响胎儿的骨骼生长，令儿童牙齿变色。目前在香港已经有明文规定，禁止用氯霉素喂食动物，并提醒小孩、孕妇及长期患病的人，要特别小心选择食物，以确保健康。

此外，人长期食用喂土霉素、氯霉素的“药蟹”会产生抗药性，到真正生病时再服用此类药品效果就不明显了。

催熟瓜果

生活中，人们购买瓜果总喜欢选购颜色鲜艳、个大水灵的水果，但细心的您有时会发现，这些色泽艳丽的水果口感与品质却不纯正。

就拿香蕉为例吧，从南方贩运来的香蕉，大都七八成熟时就运到内地，小贩们廉价批购后，在未熟的香蕉表面涂上一层含有二氧化硫的催熟剂，再用三四十度的炉火熏烤后藏置，一两天时间香蕉全变成了色黄鲜嫩惹人喜爱的上品香蕉，结果七八角一斤进的货，催熟后要卖二元左右一斤，暴利惊人。

此外，为了增加水果保存期和新鲜度，果农们往往在大半熟的时候就将水果采摘下来，到商贩手里以后再进行人工处理。如七成熟的西瓜，摘下后用针管向瓜内注射红色自来水，切开瓜瓤鲜红，还增加了重量；生柿子用催熟剂处理则甜度大减；草莓用催生剂或其他激素类药后，生长期变短了，颜色新鲜了，果味却变得淡而不甜了。

因此，提醒消费者在选购瓜果时，不要只看颜色，应从多方面考虑选择。因为催熟的瓜果不但味道改变，营养价值大减，吃那些经过催熟处理的瓜果还会有大量有害物质侵入您的体内。

消费者注意不要误食催熟的一些瓜果有：

草莓：中间有空心、形状不规则又硕大的草莓，一般是激素过量所致。草莓用了催熟剂或其他激素类药后生长期变短，颜色也新鲜了，但果味却变淡了。

香蕉：为了让香蕉表皮变得嫩黄好看，有的不法商贩用二氧化硫来催熟，但果肉吃上去仍是硬硬的，一点也不甜。二氧化硫对人体是有害的。

西瓜：超标准地使用催熟剂、膨大剂及剧毒农药，从而使西瓜带毒。这种西瓜皮上的条纹不均匀，切开后瓜瓤特别鲜艳，可瓜子却是白色的，吃完嘴里有异味。

葡萄：一些不法商贩和果农使用催熟剂——乙烯利。使用者把乙烯利用水按比例稀释后，将没有成熟的青葡萄放入稀释液中浸湿，过一两天青葡萄就变成紫葡萄。

催熟蔬菜

为了提高产品外观质量和口感，有些品种进行激素控制，产生了不利于人体健康的提前上市和反季节蔬菜。

对西红柿而言，正常生长的西红柿的顶部是平的或略微凹陷，果实饱满，表面平滑无凹陷；而使用激素处理后的果实的顶部则突出，畸形果多。对猕猴桃来说，正常的猕猴桃的单果重在80克以下，果实紧密，绒毛较多，颜色褐色；使用激素处理后，果实大，果实质地松软，绒毛少，果实褐中带青。还有长成梨形的草莓、带长尖或花瓣的西红柿、特别宽大肥厚的韭菜、红得发黑的樱桃和李子、绿得发黑的青菜、闻不到香味的芒果、外观黄亮可吃起来却一股生味的香蕉等都是被大量化学激素催熟的部分果蔬特征，购买时请提高警惕。

对于叶菜类蔬菜，颜色浓绿，叶片肥厚，植株粗壮者，化肥使用量大；叶色暗淡，施肥量不足；叶色淡，叶片大而薄者，则是光照不足造成的。

因此我们在购买蔬菜时应该留意催熟的蔬菜，不要去购买。少吃提早上市或反季节的蔬菜，以避免化学激素危害健康。只要搭配合理，当季产品完全能满足人体的营养需求。实在不放心，可以再适当选择一些维生素补充剂。

对买回的蔬菜，食用前都要多在清水中浸泡、洗涤，并尽量熟食。

无根豆芽

目前市场上出售的无根豆芽多数是以激素和兑化肥生发的，这类含氮化合物在肠道细菌的作用下，会转化为亚硝胺，长期食用可使人患胃癌、肝癌、食道癌、直肠癌等。

无根豆芽在生产过程中多施用除草剂，使生长出来的豆芽没有根。

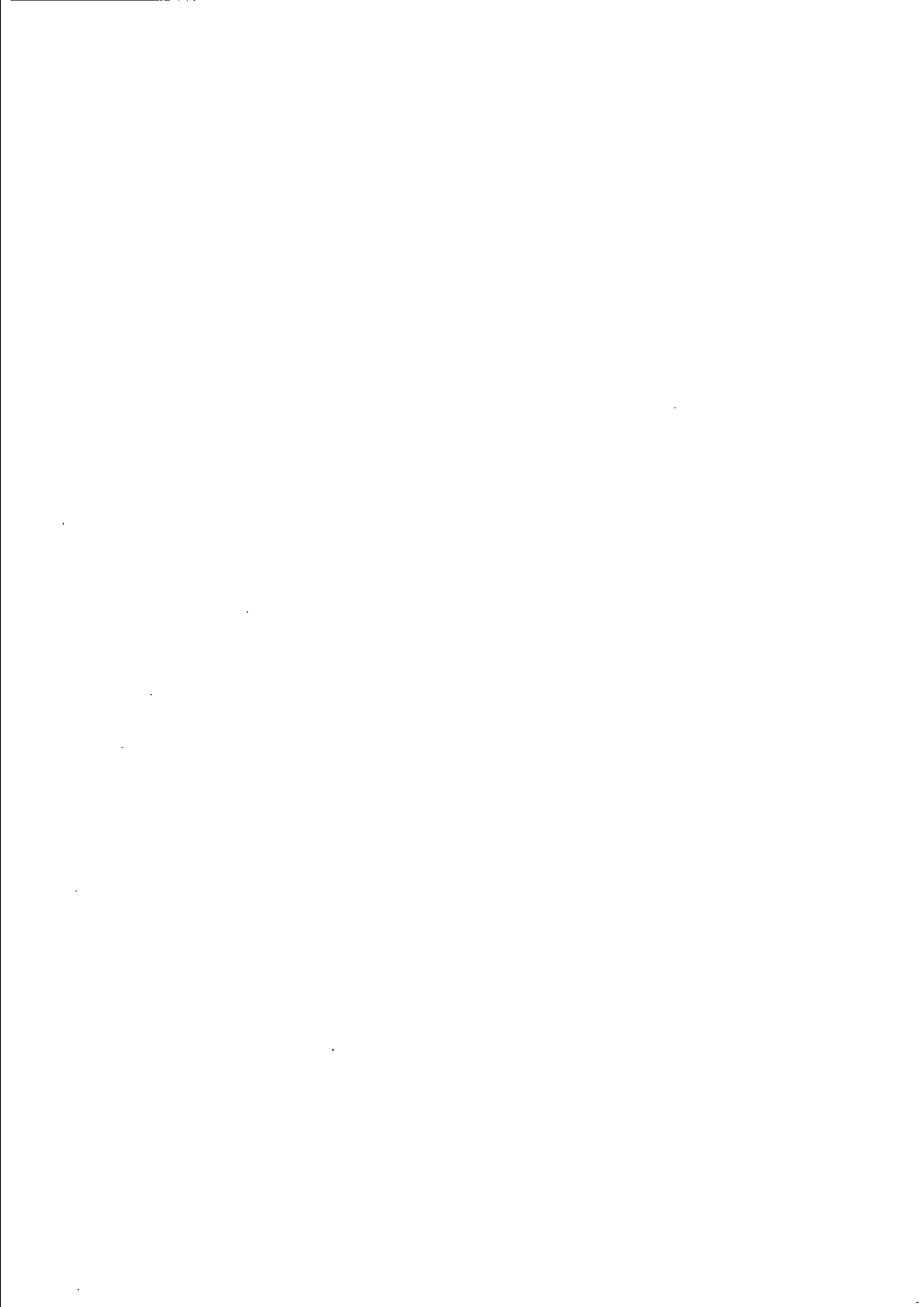
由于除草剂中含有使人致癌、致畸和突变的有害物质，同时无根豆芽在生长过程中又吸收了许多毒素.

因此，施用除草剂的无根豆芽不宜食用，以免影响健康。

歪瓜裂枣

连体西红柿、模样奇怪的草莓、特别红润的油桃等这样一些歪瓜裂枣最好不要吃。这类果蔬虽然口感不错，但其畸形往往是因为在生长期间滥用肥料和催熟剂、膨大剂等造成的。

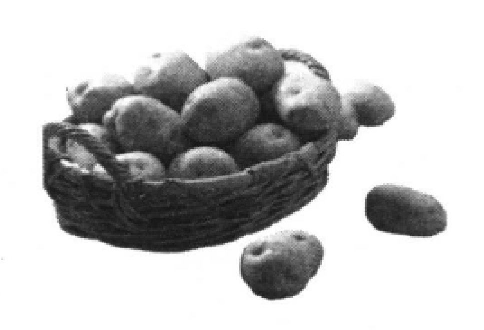
果蔬变得奇形怪状的直接原因往往是施用肥料后导致营养不均衡、微量元素缺乏以及滥用过量激素，温室栽培，特别是氮磷肥施用过多引发缺钙、缺硫等现象也会加大果蔬畸形，产生表面不光滑的现象。频频给正在生长中的果蔬施以催熟剂促早熟，施用膨大剂增产量等过激措施，都会导致果蔬畸变、内质空虚、颜色异常。

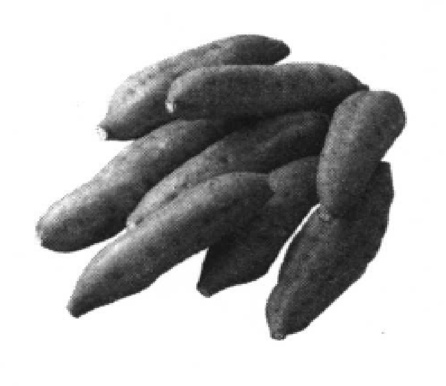


第三卷

天然毒素

——食物中的天然毒品





很多人喜欢生吃食物，他们认为，加热会破坏食物的一些营养素，事实上也确实如此。但是，有不少的食品是不宜生吃的，它们含有动植物界的天然毒素。若不慎误食或食用不当，就容易使人中毒，甚至死亡。



瓜果蔬菜

鲜木耳

黑木耳营养丰富,有“素中之荤”、“菌中之花”的美誉。多年来人们积累了保存木耳的有效方法,就是把它干制后长年保存。那么,鲜木耳是不是较干木耳更富有营养呢?

答案是否定的。

近来年,食用鲜木耳而引起的植物日光性皮炎屡有发生,特别在盛产木耳的山区和农村尤为多见。这是因为鲜木耳中有一种卟啉性物质,食后能使人脸部浮肿,手足发水泡,面、颈部出现鲜红色丘疹,鼻涕、眼泪分泌增多,呼吸急促。

植物日光性皮炎又称蔬菜日光性皮炎,是一种光感性疾病,食用鲜木耳后被太阳一照射即会发病。干制木耳毒性物质已消失,因此可以安全食用。

鲜黄花菜

干黄花菜是以含苞未放的黄花菜花蕾经干制加工而成,因其花色金黄,外形似针,故而得名金针菜。

将含苞欲放的黄花菜花蕾在未开花前采摘下来即是鲜黄花菜。鲜黄花菜色泽鲜艳黄亮、味道鲜甜、营养非常丰富。但鲜黄花菜中含有一种叫秋水仙碱的物质。秋水仙碱本身无毒,但进入人体后,很容易被氧化为二秋水仙碱,这种物质有剧毒。成人一次吃50~100克未经处理的鲜黄花菜便会中毒。

人中毒后的主要表现为恶心、呕吐、咽喉不适、腹痛、腹泻、头痛等症状。如果吃的量较多还会出现血尿和便血。中毒症状发生于食后数小时，大便稀薄，似米泔水，类似急性胃肠炎，因此容易误诊。

干黄花菜是将鲜黄花蒸煮后经晒干脱水而成，秋水仙碱成分受到破坏，所以，食用干品是较安全的，鉴于此因，请您不要食用鲜黄花菜。

银杏

银杏又叫"白果"，形若小杏而色银白，生长缓慢，属松柏科，是树木中的"老寿星"，可活一千多年。其果实中含蛋白质量较高。

银杏中含有白果酸、白果醇等有毒物质，它能与人体细胞色素氧化酶结合，使之失去活性，使细胞不能摄取氧气。银杏宜熟吃，但也要控制，成人一次不能超过 20 粒，小儿耐受量小，一次不能超过 10 粒。生吃的危险性更大，通常在吃后一至数小时内产生中毒症状，先为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，尔后出现头晕、烦躁、抽搐、昏迷，严重的可导致死亡。所以银杏不能生吃。

小孩最好不要吃银杏，体质弱者也应以少食为宜。即使做成中药或炒熟后食用，也要小心中毒。

木薯

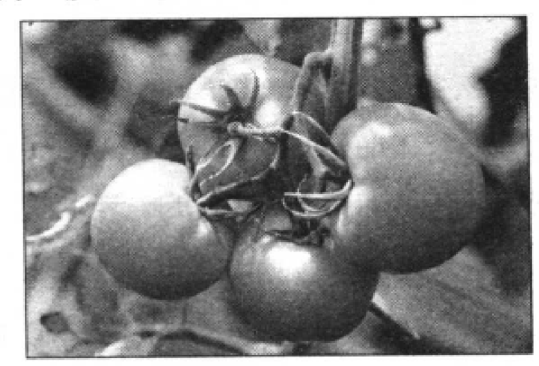
木薯经济价值较大，可制作成淀粉等，我国南方有些地区有食用木薯的习惯，但木薯不能生吃。这是因为木薯为含氰苷类植物，其中氰苷被酶或酸水解后能释放出氢氰酸。氢氰酸为原浆毒，当被吸收后，氰离子即与人体中的细胞色素氧化酶中的铁结合，致使呼吸酶失去活性，氧不能被细胞组织利用，导致组织缺氧而

处于窒息状态。中毒的主要症状为恶心、呕吐、烧灼、胸闷以及呼吸困难、呼吸不规则。

木薯中的氰苷90%存在于皮内。因此食用木薯必须去皮,加水浸泡2天,并在蒸煮时打开锅盖使氢氰酸得以挥发,以预防中毒。

生番茄(西红柿)

番茄俗称西红柿,果肉细嫩,酸甜可口,营养丰富。生活中,人们习惯生吃或凉拌某些蔬菜,西红柿就是其中之一。甚至还有人认为,生吃番茄可以代替吃水果。



其实,西红柿生吃,不仅营养受损,还相当于吸烟,使尼古丁混进了人体,是不可取的。科学家经过长期研究,发现人们常用的蔬菜中,比如西红柿、洋山芋、茄子和花菜等都含有数量不等的尼古丁。尤其是这些蔬菜如果未加烹饪而生吃,则进入人体的尼古丁数量会更多,由此使人受到的伤害会接近于被动吸烟。

四季豆

四季豆又名"菜豆"、"扁豆"、"芸豆"、"芽豆",是饮食业中常用的配菜,也是城镇居民较喜欢的蔬菜品种之一。秋季霜降以后收获的四季豆,或者储藏时间过长的四季豆,或者炒得不够熟透的四季豆,都可能引起食物中毒。

四季豆的有毒成分主要是皂甙和胰蛋白酸抑制物。这些有毒物质经冰箱冷冻后其毒性还会显著提高。食用没有煮熟、外表尚呈青色者,对人体会产生毒性。一般食后1~4小时发病,表现头

晕、恶心呕吐，间有腹痛和腹泻。因此，加热不彻底的四季豆禁止食用。

正确的食用方法是：将四季豆放在开水中烫泡数分钟，捞出后再炒煮。炒煮时一定要炒熟煮透，将其原有的生绿色完全煮至消失，或者颜色略变黄才能食用。如果凉拌四季豆，必须在开水中烫透才能凉拌。

需要注意的是，即使熟透了也应注意不要一次食用四季豆太多，体弱者也应以少吃为宜。

秋扁豆

现代研究发现，在有的扁豆中，常常含有一种凝血物质植物血凝素，这是一种毒蛋白，它能促使人体血液的凝固。其豆荚则含有一种“溶血素”。这种有害成分，往往在秋季成熟的“老扁豆”中含量特别高，人食后会因中毒而出现头痛、头晕、呕吐等症状。

这些毒蛋白、溶血素，煮沸较长时间即可被破坏。因此，食用秋扁豆前，必须经过彻底煮透。

为防止扁豆中毒，采取的预防措施包括：

1. 把全部扁豆煮熟焖透，使其外观失去原有的深绿色，吃起来没有豆腥味。

2. 集体食堂加工扁豆，每一锅的量不应超过锅容量的一半，用油炒过后，加适量的水，盖上锅盖焖 10 分钟左右，并用铲子不断地翻动，使它受热均匀。

3. 不宜水焯后做凉菜。即使炒食，也不要贪脆或颜色好看，应彻底加热炒熟。

4. 注意不买、不吃老扁豆，并把扁豆两头摘掉（因为这些部位含毒素较多）。

黄豆芽

黄豆芽味道好、容易消化、营养丰富，是大家都比较喜欢的一种蔬菜。但是没有烧煮透的黄豆芽食后容易使人出现恶心、呕吐、头晕、腹痛、腹泻等中毒症状。特别是正在长身体的青少年吃了没有熟透的黄豆牙会影响他们的生长发育，使其生长速度缓慢或营养不良，严重者还可出现代偿性胰脏肥大等。

因为黄豆芽中含有皂素和腊样芽孢杆菌等有毒物质，只有在100℃的高温下病菌才能被破坏杀灭。所以，黄豆芽一定要熟透才能吃，不熟的千万不要食用。

青葱

最近不少社区的网上论坛都流传着名为《青葱不能生吃》的帖子，帖中称生吃青葱可能引起甲型肝炎。专家认为，青葱不是导致肝炎的罪魁祸首，问题出在食用前未清洗干净。

甲肝的传播与我们卫生习惯较差，蔬果上残留较多病原菌有关。经过大量清水冲洗，大部分细菌、病毒就可以冲掉，这样可大幅减低致病力。经过适当加热，细菌、病毒的致病力也会在一定程度下降。因此，建议大家食用青葱前一定要清洗干净，食用时尽量熟食。如果煮汤撒葱花，可以在快要关火、水还在滚时撒入葱花。

菠菜

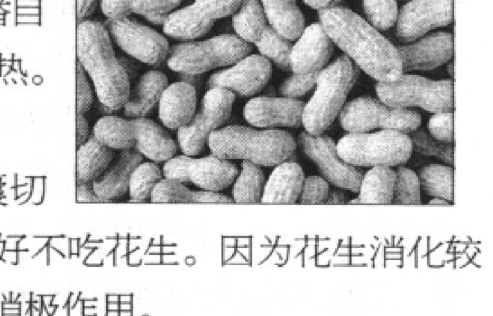
菠菜色碧绿、汁液多，根为红色，富含维生素 C 和矿物质类营养成分，但又因内含有较多的草酸，口感上表现出涩味。菠菜中所含的草酸，为有机酸，它能够与人体中的钙直接作用，形成草酸钙沉淀，影响了人体对钙的吸收。如果生吃，会引发急性肾衰竭。另

外，草酸会阻碍钙质吸收，引发低血钙症，严重时会危及肾肝功能。因此不能在做汤时将菠菜洗净切后直接撒在汤中食用，更不可对其进行直接烹调食用。

烹调前我们必须先去除大部分草酸，采取的措施是将菠菜洗净切后，放入沸水锅内烫少许时间，立即捞入凉水中降温，此焯水过程可去掉菠菜中80%以上的草酸。只有进行如此操作后才可再进行烹调食用，表现在口感上是不再有涩味。

花生

花生含有丰富的植物油、蛋白质和维生素，是人人喜爱的食品，但生吃花生却对人体有害。因为花生含脂肪较多，消化吸收较缓慢，如果过多生吃就会引起消化不良。



另外，花生生长在泥土里，常会被寄生虫卵污染，生吃则容易引起寄生虫病。同时，花生常被鼠类污染，易传播自然疫源性疾病，特别是流行性出血热。因此，吃花生最好是煮熟后食用。

此外，对于高脂血症患者，胆囊切除者，消化不良者和跌打淤肿者最好不吃花生。因为花生消化较慢，对以上四种病症的治疗会产生消极作用。

蚕豆

有少数人，在吃了蚕豆以后会引起急性溶血性贫血，叫做“蚕豆病”。本病与遗传有关，90%为男性，多见于儿童，特别是5岁以下儿童。

“蚕豆病”常在吃蚕豆后几小时至几天内突然发病，表现为

头昏、心慌、乏力、食欲不振、腹泻、发热、黄疸及贫血等症状。严重者可有昏迷、抽搐、血红蛋白尿，甚至休克，偶然可以致死。症状轻重与食蚕豆的多少无关，有的吃几粒也会发病；有的吸入或接触蚕豆花粉即可发病。

蚕豆病重在预防。本人或家族中有蚕豆病史者，应禁食蚕豆，并避免接触蚕豆花粉。

竹笋

竹笋类植物一般都含有一种叫生氰葡萄糖苷的毒素。如果未经烹煮或没煮熟，毒素会转化为不同物质，其中包括氰化氢，它会破坏细胞的呼吸作用，最终使细胞死亡。这类食物的中毒症状为喉道收紧、恶心、呕吐、头痛等，严重者甚至死亡。

对于新鲜竹笋，正确的处理方法是将竹笋纵向切成两半，剥掉所有的外层，去掉根部有粗糙纤维的部分，然后把竹笋切成薄片，在淡盐水中煮 8～10 分钟，只有彻底煮熟后才能食用。

桃仁

这里所说的桃仁是指桃子的核仁。桃子的核仁是禁止食用的，它与杏仁不同，杏仁中的甜杏仁可以食用。桃子的核仁是苦的，内含大量氰甙，对人体有剧毒。

人食氰甙后会在体内生成剧毒物质——氢氰酸，并且出现头昏、心慌、乏力、食欲不振、腹泻、发热、黄疸及贫血等症状。严重者可有昏迷、抽搐，氢氰酸与铁结合会使人体因缺氧而陷入窒息状态，氢氰酸还可损害延脑的中枢神经和生命运动中枢，导致死亡。因此切不可误食桃仁。

发芽马铃薯

发芽的马铃薯含茄绒，龙葵素，龙葵素为有毒物质。茄绒天然存于马铃薯中，分量一般很低，但是在马铃薯发芽或损烂时，茄碱含量会大增，带苦味，而大部分毒素正存在于青色部分以及薯皮和薯皮下。茄碱进人人体内，会干扰神经细胞之间的传递，并刺激肠胃道黏膜和引发肠胃出血。

中毒症状为舌麻咽痒、胃部不适、瞳孔散大、耳鸣，重者兴奋、抽搐、意识丧失甚至死亡。

刚刚发芽的马铃薯，挖掉芽眼周围，削皮加工置水中浸泡后，煮熟煮透仍可食。如果发芽较久，芽长芽多，薯体萎缩者必须弃之勿食。

野菜

在人们的心目中，野菜营养丰富，没有农药，不施化肥，无工业污染，有特别的色、香、味、形，据说还有某些保健作用，因而被称为“放心菜”、“保健菜”、“绿色食品”等。实际上并非如此。

大多数野菜的口味差，或有急、慢性毒性，也有的具有致癌、致畸、致突变的作用。例如灰菜、苋菜、槐花等野菜都有一种可导致过敏的物质，尤其是吃了后在太阳下暴露极易诱发日光性皮炎，使眼睑、面部、颈部及手臂等部位出现红肿、瘙痒，甚至出现水疱。常吃野生小蒜会出现咽喉干燥、眼目赤肿。多吃野生荠菜可致脾胃虚弱、血淤气滞。

在我国每年都有许多人因吃野菜、野蘑菇、野果而中毒，甚至发生死亡，所以必须慎吃野菜，吃时要有选择，不要盲目进食，尤其是对“珍稀野菜”、有苦味的野菜，更不要贸然试食。此外，有的野菜在加工时要去掉某个有毒部位或先用清水浸泡；有的野菜有

特别的烹调要求或与其他蔬菜、副食品有配伍禁忌，所以对于没有吃过野菜的人，吃前要向熟悉者请教。

野蘑菇

现在人们已经能对一些菌类品种进行人工栽培，市场上销售的食用菌也在渐增，但仍不如野生的营养丰富。可是鉴别野生菌是否有毒，则令人煞费苦心。

有一条标准可以告诉大家，凡是色泽鲜艳、不常见的菌类不要吃。一般毒菌没有异味，但色泽较鲜艳，菌体也较大，常被人误采食用。所以采菌者一定不要采摘色泽鲜艳、不常见的菌类。消费者不要买不认得的菌类。

此外，有毒菌的品种一般不是在炒制时加姜、蒜这些调料就可排除其毒性的。一些边远地区的人们切忌不可依据“大蒜不变色，菌则没有毒”的说法而误食毒蘑菇。实际上，毒蘑菇并不会使大蒜变黑色，这是人们的非科学说法。

生猛海鲜

生鲜鱼

鲜鱼肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富。许多地区的人们习惯吃夹生鱼。如将热粥浇到生鱼片上，加佐料食用，此粥叫生鱼粥；还有的地区将鱼肉切片后，加上姜、醋、酒等生拌食用，还潇洒地叫做“生吃活鱼片”；另外我国广东、广西等地的人们喜欢吃“鱼生”。

上述这些吃法将直接导致人们患有肝吸虫病。因为在鲜鱼中，特别是淡水鱼中常有寄生虫寄生，如常见的华支睾吸虫、异形吸虫等。鱼的全身中，以鱼头和鱼肉内寄生虫最多。事实也确实如此，在这些嗜吃生鱼的地区，患有此病的概率很高。因此，淡水鱼切不可夹生吃。

海产鱼中肝吸虫较少，夹生吃引起疾病的机会少，但仍不可常吃。因此在做鱼时，一定要煮熟烧透，不要吃生鱼和没有烧透的鱼。

青皮红肉鱼

"青皮红肉鱼"是指鱼皮为青色，皮下组织和肌肉中血管丰富，血红蛋白含量高，呈红色的一类鱼。这类鱼含组氨酸量较高。当受到富含组氨酸脱羧酶的细菌污染，环境条件适宜时，组氨酸会被大量分解脱羧而产生组胺。若摄食含有大量组胺的鱼肉，人就会发生过敏性中毒。在我国，以鲐鱼、鲣鱼引起组胺中毒的事故较多。

不新鲜的"青皮红肉鱼"常因细菌大量繁殖而产生较多组胺，吃后会使人中毒。鱼体组胺是否会使摄食者过敏中毒，除决定于鱼体组胺含量和摄入量多少外，还与有否同时摄入协同作用的物质有关。

因此，为防止组胺中毒，在选购"青皮红肉鱼"时应特别注意鱼体的鲜度质量，因为不新鲜的"青皮红肉鱼"其含组胺常较高。购后要及时烧煮或用重盐劈背腌存，切勿淡腌存放后再烧。在烹调方法上，加醋烧和油炸等法可破坏部分组胺。

鲜海蜇

新鲜的海蜇含水多,皮体较厚,还含有毒素。人们到海蜇产地旅游遇到兜售不经处理或只经 1～2 次盐渍处理的海蜇时,千万不要去品尝或选购。尤其值得注意的是,切勿购买那些看起来外观鲜亮、形状饱满、感觉非常新鲜的海蛰,这种海蛰多是小商贩用双氧水、火碱和福尔马林(甲醛)处理的,里面含有较多的铅、砷等有毒物质,会对人的消化系统产生很大的腐蚀作用,甚至致癌。

正常的海蛰应该是肉色、略硬、无刺激性气味,购买时尽量去大型商场、超市。事实上,只有经过食盐加明矾盐(俗称三矾)清洗两次,使鲜海蜇脱水两次,才能让毒素随水排尽。只有海蜇呈浅红或浅黄色,厚薄均匀且有韧性,用力挤也挤不出水,这种海蜇才可食用。

螃蟹

民间有句话为"生吃螃蟹活吃虾",于是人们常吃生蟹或未蒸透的蟹肉,这是做法是错误的。

在螃蟹身上有寄生的肺吸虫囊蚴,能传播肺吸虫病。如果生吃就会把肺吸虫的囊蚴吃进胃中,囊蚴在人体内发育成肺吸虫,最后定居在腹腔、胸腔、肝脏、肾脏并侵害肺部,能破坏组织,引起咳嗽、胸痛、低烧。如侵犯脑、脊髓,则出现头疼、发热、呕吐、乃至瘫痪、失明等。所以吃螃蟹一定要蒸熟或者煮熟,趁热吃。

未蒸熟的蟹同样也忌吃,因为未杀死的肺吸虫和蟹体内的病菌,被人食后仍可导致食物中毒症。只有用沸水将其蒸达 10 分钟以上,才可达到杀死肺吸虫的目的。

大虾

大虾的雄性为青色，雌性为棕黄色，体形较大，可谓肉厚个大。

生虾内含有细菌，生吃易引起副溶血性弧菌食物中毒，轻者会腹痛、腹泻，重者则严重腹泻、腹绞痛等，直接影响肌体的生理活动，更有甚者可使肌体严重缺氧，以致危及生命。

家庭中大虾最简单的吃法是盐水卤制，不用加放任何调料，用盐水煮制即可，也可直接过油炸。大虾在加热状态下变为红色不仅颜色诱人，而且滋味鲜美，营养丰富，香甜细腻，非常可口。

贝类

近年来，胃肠炎的暴发历年不断，这种病暴发次数之多，持续时间之长和波及范围之广，使人们注意到：生食贝壳动物，有发生胃肠道疾患的危险，尤其是诺瓦克病毒肠炎。

吃贝类所引起的中毒多数是瘫痪性中毒，患者最典型的症状是：出现热冷感反常现象，即接触冷物时有烧灼或疼痛感以及呕吐、腹泻等症状。据医学研究表明，贝类每 100 克的肉含腰鞭毛虫量达 40 毫克时便应禁止出售，不得食用。若不慎食用，无论是瘫痪性中毒还是神经性中毒都对小脑功能有一定影响，危害身体健康甚至危及生命。

江、浙沿海群众常把海螺、蟛蜞等用少量食盐渍后生食，殊不知低浓度食盐并不能杀死蛤类及螃蟹体内的病原菌。正确做法是：在食用贝类前应先将贝类放在清水中放养浸洗一两天，能除去内脏的应将其除净，这样可使摄入的毒素减少至最低程度。但

是，慎吃这类贝壳海产品才是预防贝类中毒最有效的措施。

毛蚶

毛蚶是一种海鲜，它属于瓣鳃纲、蚶科，外壳坚厚呈卵圆形。毛蚶主要生长在 4～10 米水深的泥质海底、稍有淡水流入的环境中。

有人在吃毛蚶时贪图口福，用热水一烫，就吃起来。这种吃法容易染病。

沿海地区的毛蚶在生长、运输、销售过程中，有时受到病菌等的感染，尤其是甲型肝炎病毒的感染，使本来不带病菌的毛蚶，携带上了病菌或甲型肝炎病毒，成了病菌的传染源。

毛蚶为什么会携带甲型肝炎呢？这是因为毛蚶等蚶类生活在近海海域，在中国沿海城市和农村的居民以及在海上作业的人群，他们的粪便以及受污染的生活用水都直接、间接地排入海域，使海水含有一定量的甲肝病毒。而生活在海水中的毛蚶，为维持生机，必须从水中吸取氧气和营养素。一只毛蚶每天要过滤海水 20～40 升，在这过程中，把海水中的病毒浓缩在蚶类的腮瓣里，使毛蚶体内含甲肝病毒比海水高数十倍甚至数千倍。

随着海水污染现象的严重，生吃毛蚶危险更大。因此，吃毛蚶时，应该将毛蚶加热煮熟后再吃，以防病从口入，影响人体健康。

织纹螺

织纹螺，俗称海丝螺、海狮螺、麦螺或白螺，有些地方还称作割香螺、甲锥螺，属软体动物门，腹足纲，织纹螺科。一般生活在近海的礁石附近和泥沙底，盛产于浙江、福建、广东沿海。织纹螺的外形特征表现为尾部较尖，细长，长度约为 1 厘米左右、宽度约为

0.5 厘米，约指甲盖大小。

有关资料表明，织纹螺本身无毒，其致命的毒性是在生长环境中获得的。近年来，由于海水养殖及工业废水及生活污水等大量排入，造成海水富营养化，南海、东海、渤海和黄海均在不同的季节频繁发生赤潮。赤潮中大量繁殖的藻类有些能够产生毒素，织纹螺由于摄食有毒藻类、富集和蓄积藻类毒素，或者其他有毒物质如河豚毒素等而被毒化。

织纹螺引起食物中毒的主要毒素是麻痹性贝类毒素，类似于河豚鱼毒素，中毒病人主要成神经性麻痹症状，死亡率较高。

幼甲鱼

幼甲鱼不像虾、蟹，幼小时即有鲜美滋味，可作鲜味原料，且没有滋补作用。幼甲鱼胃肠里常有大量的致病菌和有毒物质，活宰现烧，把胃肠丢弃，则安全无恙。而一旦死后，其胃肠内的病菌就会迅速繁殖并扩散至全身。此时，人吃了就会致病。幼甲鱼烧熟后虽可杀死细菌，但不能完全破坏已产生的毒素，故而仍不可食用。

因此，人们必须能识别成年甲鱼。成年甲鱼一般重在 500 克以上，头圆锥形，尾短小，呈三角形。其中以 3～5 月或 8～10 月生长期的甲鱼质量较好。

河豚鱼

河豚鱼分布在我国沿海和江河中，其品种较多，《本草纲目》中记载："河豚鱼有大毒……食之杀人"。

河豚鱼在四五月份产卵期间肉最美，但此时其身体内的毒性也最大，是平时的 10 倍，尤其卵巢、鱼仔、肝脏的毒性最强。

河豚鱼本身无任何异味，从体表上看，有毒物质对鱼肉的色、味、质均无任何影响。实际上除肌肉外，河豚鱼的头、皮、内脏、血

液均有毒，人食后一般在5小时内即死亡。

现在野生河豚鱼国家禁食，养殖河豚鱼的烹制一般需经过很多工序，如除五脏，剁头，剥皮、漂净血液，剔除血筋，且烹调时火要大，时间稍长等。总之，河豚鱼必经特殊加工制作，才能食用。一般家庭不懂得其鱼肉的加工制作方法，若选用普通制鱼法是一定会中毒的，所以家庭生活中禁止食用，即禁止河豚鱼上市。

肉蛋调料

青蛙

有些人嗜食青蛙肉，甚至把青蛙肉当做餐桌上的一道佳肴。实际上经常食用青蛙肉对人体健康有很大危害。

青蛙体内有一种叫双槽蚴的寄生虫。此虫原寄生在狸、狗等动物体内，随着动物的粪便排出，在水中发育成钩球蚴，钩球蚴被水中的剑水蚤食后，在其体内发育成尾蚴。当青蛙吞食剑水蚤后，尾蚴就在青蛙体内寄生下来，逐渐发育成双槽蚴。

如果人吃了这种青蛙肉，双槽蚴就会在人的腹、手腕、腿肚等部位的皮下组织内滋生，还可以在人的眼睛、肾脏周围等处寄生。寄生下来的双槽蚴会使人体细胞组织产生一种黏液，局部出现浮肿、脓肿。

此外，青蛙长期生活在农田里，农田里大量使用农药杀虫，随着耐药性的提高，不少昆虫未被杀死，青蛙捕食昆虫后，体内积聚大量残留在昆虫体内的农药。人吃了青蛙肉，农药会被人体吸收，形成慢性中毒，甚至导致癌变。

青蛙还是对人类有益的动物，滥捕青蛙会破坏生态平衡，招致虫害猖獗，庄稼毁损。因此，为了保护有益动物，为了你的健康，劝你不要捕食青蛙。

狗肉

狗虽多为家养，但因常食被污染的杂食和小动物，很容易患旋毛虫病。我国有的地方，狗的旋毛虫感染率高达50%。

吃了未充分煮熟而带有旋毛幼虫的狗肉，就容易感染旋毛虫病。一旦得病，部分幼虫在十二指肠发育为成虫，成虫又繁殖产生大量新幼虫，随血流寄生于人的肌肉组织，引起肌肉疼痛、萎缩，甚至丧失工作能力。

现在不少餐馆做菜使用的狗肉都不是从正规的渠道购买的，他们为了经济利益，常常使用一些病死或者毒死的狗来做菜，这样做不但损害了消费者的利益，更会危害食客的健康。还有的餐馆在制作狗肉菜或者腌制狗肉的时候，为了使得狗肉菜看更好看，在菜里加进了一些化学添加剂或者防腐剂，这些化学物质不少具有强烈的致癌作用，人食了有害无益。

因此，不要吃未经充分煮熟和不明来源的狗肉。

皮蛋

皮蛋是我国传统特制食品，常用鸭蛋制成。皮蛋加工的原料是石灰、纯碱、茶叶、食盐、黄丹粉（氧化铅）等。加水经混合后产生氢氧化钠，而氢氧化钠是使鸭蛋的蛋白质变性成为皮蛋的主要成分。黄丹粉有促进配料均匀，加快料液渗透，蛋内容物迅速凝固和易于脱壳的作用。

若加工原料中黄丹粉（氧化铅）用量过多，蛋壳上会有斑点，蛋白会腐烂，更重要的是让人摄入更多的铅而危害健康。又因摄入的铅不易被排出，使人长期受害。而铅几乎对人体的所有器官都能够造成损害。

而且，当人经治疗使血铅水平明显下降后，已受损的器官和

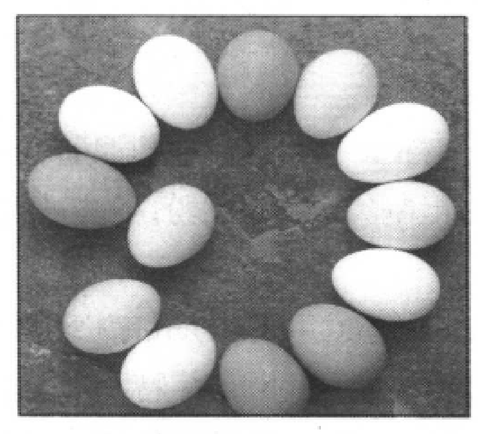
组织常不能完全修复。所以,应尽量避免食用蛋壳上有斑点、蛋白腐烂的皮蛋,也不要大量食用皮蛋,儿童以少吃皮蛋为好。

为避免因食用皮蛋而发生铅中毒,市场上已有经工艺改革生产的"无铅皮蛋",即在配料中用氧化锌代替黄丹粉,吃这种皮蛋就没有铅中毒之虞了。

鸡蛋

鸡蛋是一种营养价值较高的食品,是强身和老幼病弱者的滋补佳品。鸡蛋无论用煎、炒、煮、蒸的方法做熟后都容易被消化和吸收。但是认为生吃鸡蛋比熟吃营养价值高,那就错了。

生鸡蛋的蛋白质结构细密,在胃肠道不易被蛋白酶水解,加之生鸡蛋中含有抗胰蛋白酶,能抑制胰蛋白酶对蛋白质的分解作用。因此,生鸡蛋中的蛋白质利用率低,约有一半以上的蛋白质不能被吸收。



生吃鸡蛋还会导致多种疾病的发生。鸡蛋外壳在显微镜下,外壳上布满了气孔,病原体随时都可能侵入鸡蛋内。因此,生吃鸡蛋不但营养价值低,而且不卫生,易导致疾病,是不宜提倡的。

另外需要注意的是,虽然鸡蛋的吃法很多,一定要煮熟后再吃。但是要注意鸡蛋煮的时间太长,使蛋变得太老也是不正确的。最佳吃法是煮嫩鸡蛋,即水煮沸后再煮 5 分钟为宜。另外,煎蛋要两面各煎几分钟,以杀死病菌;带壳的鸡蛋应开锅煮 7 分钟以上;荷包蛋要开锅煮 5 分钟以上,以确保营养卫生和安全。

生酱油

有些人拌凉菜时，喜欢加进新买来的生酱油做佐料。其实，生食酱油是极不卫生的，这是因为：酱油在生产、运输储存和销售时常常受到污染。新买来的酱油如果生食或用它来凉拌冷菜，尤其是在夏季，很容易发生食物中毒，甚至能造成死亡。

经研究发现，有一种嗜盐菌可以在高浓度含盐食物中生存。酱油含盐量约为 15% ~ 20%，嗜盐菌可以在酱油中长时间地生存。人吃了含有嗜盐菌的食物，会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，严重者会脱水、休克，甚至死亡。

酱油不宜生食，应经过加热煮沸后，放入清洁的瓶子中备用。

生棉子油

棉子油是一种较好的食用油类，棉子中虽含有毒的棉酚，但在榨油中便被破坏了。而生棉子油（粗制的）中的棉酚，不能被完全破坏，若长期食用会引起中毒。

食用生棉子油中毒的病例，早在20世纪60年代中期就有发现，70年代经动物试验又进一步得到证实。有人把这种病叫做痳病、特发性低血钾、软病和低钾性麻证等，近年来有些专家称为"肾小管性低钾软病"。

生棉子油中毒，可以急性发病，也可有慢性过程。中毒后的主要表现是乏力、头晕、食欲减退、恶心、呕吐、便秘或腹泻、皮肤灼热感等，有的病人还会出现口渴、多饮、多尿、皮肤黏膜干燥、闭经和男子性功能减退等症状，个别严重者会抽搐和瘫痪，甚至心跳骤停而死亡。

目前治疗本病尚无特效方法，若能早期发现，及时治疗还能恢复健康，但晚期病人会终身失去劳动能力。因此，最好的办法是预防，不吃生棉子油。

土盐

土盐即大盐，是指加工较粗糙，杂质含量高的盐。它是直接采集的原盐，主要源于海水晒取，井水熬制等。

土盐除含有氯化钠外，还含有许多杂质，如氯化钾、氯化镁、硫酸钙、硫酸钠和一定量的水分，表现在口感上有苦涩味。土盐加工厂规模小，设备差，仅生产场地就不符合国家卫生条件，再加上氯化钠含量达不到标准，最低的只有44%，又不能将对人体不利的物质去除，如有的土盐含钡多，常食此盐可导致瘫痪疾病；有的土盐含氟量高，长期食用，牙齿和骨骼均会遭到破坏；还有的土盐含硫酸镁多，人吃了会拉肚子，因其本身就是一种泻剂。

因此，人们要认清土盐的危害，做到在生活中不误选土盐，要食用精盐。

精盐的辨别：

1. 色洁白，味咸，无可见的外来杂物，无苦味、涩味和异臭味。

2. 呈粉末状，结晶小，疏松而不结块。

3. 氯化钠含量不得低于95%，每千克有害物质最高容许量不得超过千分之一到千分之四。

饮品

蜂蜜

蜂蜜中富含许多微量元素和各种维生素，无论是营养价值，

还是药用价值，都堪称上品。

鲜蜂蜜不可以直接食用。因为蜜蜂在酿制蜂蜜时，尤其是在花源短缺时，常常会采集一些有毒的花粉。因此，鲜蜂蜜内难免会含有有毒植物花粉的成分，人若吃了这种蜂蜜，难免会中毒。

为了充分利用蜂蜜的优点，克服其缺点，食用蜂蜜还是以食用经过加工、加温、消毒处理的为好。市场上出售的瓶装密封蜂蜜，一般都是经过加热杀菌处理的，可放心食用。不过，一定要认清牌子，鉴别质量，防止伪劣产品，以免对健康造成危害。

豆浆

豆浆是一种营养丰富的传统食品，深受百姓的喜爱。但生豆浆与扁豆一样可能含有毒素，如胰蛋白酶抑制素、皂苦等。如果生豆浆加热不彻底，毒素没有被破坏，饮用后会造成中毒。

豆浆中毒的潜伏期很短，一般为30~60分钟，主要表现为恶心、呕吐、腹胀、腹泻，可伴有腹痛、头晕、乏力等症，一般不发热。豆浆中毒症状不严重，轻者不需治疗，重者或儿童应及时到医院治疗。

预防豆浆中毒的根本方法就是把豆浆彻底煮开后饮用：

1. 当豆浆加热到一定程度时，会出现泡沫，此时豆浆还未完全煮开，应继续加热至泡沫消失，豆浆沸腾，再继续加热5分钟左右。

2. 豆浆量大或较稠，加热时一定要不停搅拌，使其受热均匀，防止烧煳锅底。

新鲜桶装水

谁不知道食品都是当天生产的最好？但凡事都有例外，桶装水就是一个。

市场上销售的桶装水，不论是蒸馏水、矿泉水及其他纯净水，在装桶前大多要用臭氧做最后的消毒处理，因此在刚灌装好的桶装水里都会含有较高浓度的臭氧。

对人而言，臭氧是有毒物质。如果你趁新鲜喝桶装水，无疑会把毒物摄入体内。若将这些桶装水放置1～2天，臭氧会自动消失。所以刚生产出来的桶装水必须经过48小时微生物检验合格后方可出厂，我们最好饮用已生产三至四天的桶装水。

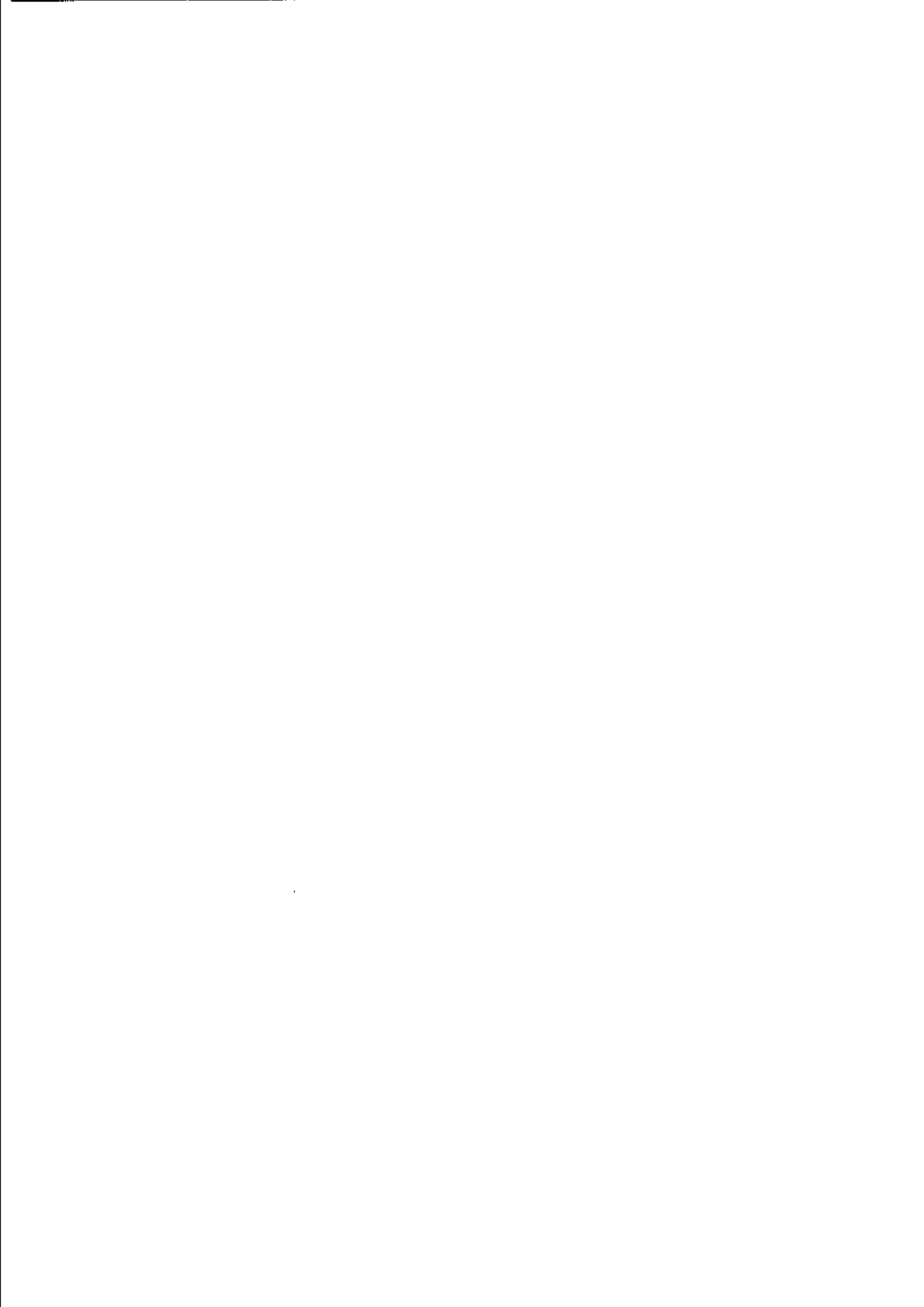
此外，不要饮用低价位桶装水。现在一些“作坊式”水厂，往往以低价格销售桶装水，有的是手工灌装，生产设备低劣，不符合国家对桶装水生产的卫生要求；有的是桶的质量不合格，没有任何卫生保障。

生水

生水中有各种各样对人体有害的细菌、病毒和人畜共患的寄生虫。喝了生水，很容易引起急性胃肠炎、病毒性肝炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染。特别是现今大小河道、水库、井水都不同程度地遭受工厂废液、生活废水、农药残余等污染，喝生水更易引起疾病。

人们饮用的自来水，都是经氯化消毒灭菌处理过的。氯处理过的水中可分离出13种有害物质，其中卤化烃、氯仿还具有致癌、致畸作用。

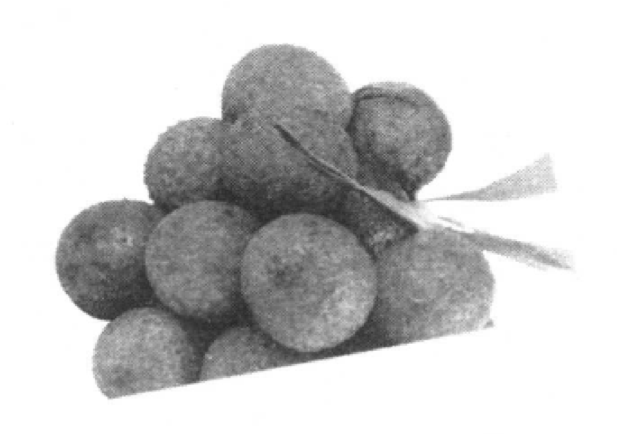
饮生水，患膀胱癌、直肠癌的可能性增加21%～38%。当水温达到100℃，其中的有害物质会随蒸气蒸发而大大减少，如继续沸腾3分钟，则饮用更为安全。



第四卷

不可多吃——食用过多影响健康





在我们的饮食中,很多食品少量食用对身体的健康有很大的益处,但如果过量食用,就会适得其反,有的会影响消化,有的还会引起中毒或疾病。



垃圾食品

世界十大垃圾食品

垃圾食物指的是提供一些热量，别无其他营养素的食物；或是提供超过人体需求，变成多余成分的食品。诸如汉堡、薯条、炸鸡、比萨、可乐等洋快餐。这些洋快餐制作主要以油炸为主，总体上讲，多是高热量、高脂肪和低膳食纤维。营养学家认为，这些食品并不是美味佳肴，只是“垃圾食品”。

世界卫生组织(WHO)公布了全球十大垃圾食物，它们是我们肥胖的罪魁祸首，也是造成健康问题的重大因素，为了健康，请大家远离这些垃圾食品：

1. 油炸类食品
2. 腌制类食品
3. 加工类肉食品
4. 饼干类食品
5. 汽水可乐类食品
6. 方便类食品
7. 罐头类食品
8. 果脯、话梅和蜜饯类食物
9. 冷冻甜品类食品
10. 烧烤类食品

垃圾食品摄入量过多，会使青少年提前停止长身体。此外，高脂食品还会损害青少年正在发育的神经系统，这可能对青少年的大脑造成永久性伤害。

小孩爱吃快餐这无可厚非，家长在这方面绝不能完全由着孩子的兴趣来，不能让小孩从小就养成经常吃快餐的习惯，一定要有合理的吃法。这样不但能够使我们和孩子们的身体更健康地成长，也有利于我们未来一代健康生活习惯的养成。

油炸类食品

油炸食品丰富多彩，色、香、味俱佳，深受人们喜爱。但油炸食品热量高，含有较高的油脂和氧化物质，经常进食易导致肥胖，且是导致高脂血症和冠心病的最危险食品。如果经常性地过量食用，就很有可能引发肥胖和高脂血症，而肥胖还可能进一步导致糖尿病、痛风等病症。

另外，在油炸过程中，往往会破坏食物中的维生素，使蛋白质变性，产生致癌物质。已经有研究表明，常吃油炸食物的人，其部分癌症的发病率远远高于不吃或极少进食油炸食物的人群。

腌制类食品

腌制食品是指禽畜鱼肉经过熏烤腌制、豆制品蔬菜瓜果经过腌制发酵而制成的食品。腌制食品的种类较多，如咸菜、咸鱼、咸蛋、咸肉等。

蔬菜腌制后，维生素 C 的成分几乎“全军覆没”。腌制的酸菜中含有较多的草酸和钙，由于它酸度高，食用后不易在肠道内形成草酸钙被排出体外，而会被人体大量吸收，草酸钙就会结晶沉积在泌尿系统形成结石。大量吃酸菜，人体维生素 C 还会缺乏。腌制食品在制作过程中还含有致癌物质——亚硝酸胺，从而导致鼻咽癌等恶性肿瘤的发病风险增高。

此外，在腌制过程中，需要大量放盐，使食用者肾脏的负担加重，发生高血压的风险增高。高浓度的盐分还会严重损害胃肠道

黏膜，故常进食腌制食品者，胃肠炎症和溃疡的发病率较高。

加工类肉食品

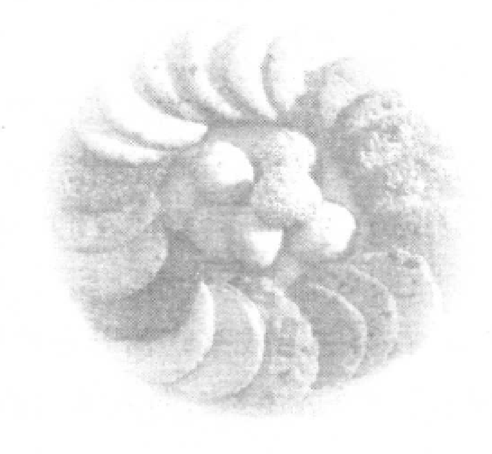
加工类肉食品，如肉干、肉松、香肠等，其产品营养成分已流失许多，远没有新鲜食品营养价值高。

此外，这些加工类肉食品同样会对人体健康产生一些副作用。因为在制作时，加工类肉食品会含有一定量的亚硝酸盐，故可能有导致癌症的潜在风险。由于添加防腐剂、增色剂和保鲜剂等多种添加剂，混合在一起，可能有很高的毒性，还会使人体肝脏负担加重，甚至可能致癌。

饼干类食品

饼干类食品种类繁多，口感酥脆香甜。但是，小小的饼干蕴藏了高热量，给人们带来方便的同时，也对人体健康带来一定的危害。

饼干含有大量糖分，而摄入糖分过高会引发维生素摄入不足，免疫功能下降。在此类食品的制作过程中还使用了一种叫做“反式脂肪酸”的油脂，它不仅影响人体免疫系统，还会增加血液黏稠度和凝聚力，促进血栓形成；同时，它也会提高人体血液中低密度胆固醇 LDL(也就是“坏脂蛋白”)的含量，降低高密度胆固醇 HDL(也就是“好脂蛋白”)的含量，这样，就大大增加了动脉硬化和Ⅱ型糖尿病的发生概率。



此外，饼干中含有大量的高浓度丙烯酰胺，它可以破坏人体的神经系统，并可导致阳痿、瘫痪

和各种癌症。

汽水可乐类食品

碳酸饮料有独特清爽的风味以及消暑解渴的功能，这使得它深受人们特别是青少年的喜爱。

碳酸饮料的主要成分为糖、色素、香料及碳酸水等，长期饮用非常容易引起肥胖等疾病。更重要的是，它会给肾脏带来很大的负担，是引起糖尿病的一大隐患。

碳酸饮料还加入了大量的人工合成甜味剂，人体摄入过量会影响肠胃道消化酶的正常分泌，降低小肠的吸收能力，使食欲减退；短时间大量摄入糖精还会导致急性中毒，饮用过多会抑制人体内的有益菌，从而破坏消化系统功能。科学研究还表明，碳酸饮料是腐蚀青少年牙齿的重要原因之一。

另外，碳酸饮料的成分大部分都含有磷酸，这种磷酸会极大地影响人体对于钙质的吸收并引起钙质的异常流失。它还会使胃扩张，导致与食道癌有关的食物反流。

方便类食品

方便食品（主要指方便面和膨化食品）省时方便，味道也很鲜美，但方便食品所含营养不全这一重要问题也引起越来越多人的注意。

一般说来，方便食品如方便面属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质一类食物，只能提供热量，而没有营养。人长期食用方便面，因盐分含量高会增加肾的负荷，血压易升高。

方便食品中都含有防腐剂和香精，这对肝脏等有潜在的不利影响，有可能造成某些营养素的缺乏而罹患疾病。它还有较多的油脂，容易氧化酸败，对人体内重要的酶系统有一定破坏作用。经

常摄人这类食物，会使人加速衰老。

罐头类食品

商场里方便、美味的罐头食品琳琅满目，越来越受到消费者的认可。

肉类金属罐头、肉类软罐头都采用121℃的高温高压加热方式进行灭菌，其所含的维生素已经遭到了严重的破坏，本身的蛋白质亦常常出现变性。

很多水果类罐头为了改善口感，都添加了大量的糖。这些糖分被摄入人体后，可在短时间内导致血糖大幅度升高，还可能导致肥胖。研究还发现，糖可以改变蛋白质的分子结构，从而会影响免疫系统功能。

另外，国家质量监督检验检疫总局2004年11月底公布的一项最新国家监督抽查结果显示，水果罐头质量近三成不合格(不涉及出口产品)。

果脯、话梅和蜜饯类食物

果脯蜜饯类食物因其色泽明亮美观、口味甜美，深受广大消费者喜欢，但是此类食物也存在对人们健康的不利影响。

蜜饯加工过程中，为使制品色泽明亮美观，常在糖制前对原料进行硫处理，以抑制氧化变色，增进果实渗糖，并兼具防腐作用。在进行硫处理的过程中会使蜜饯含有大量亚硝酸盐，亚硝酸盐在自然界和胃肠道的酸性环境中可转化为亚硝胺。亚硝胺具有强烈的致癌作用，主要引起食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌等。亚硝酸盐还能透过胎盘进入胎儿体内，对胎儿有致畸作用。5岁以下的儿童发生脑癌的相对危险度增高与母体经食物摄入亚硝酸盐量有关。有的生产厂家在生产过程中加入大量的防腐剂、香精，会损

坏人的肝脏。

冷冻甜品类食品

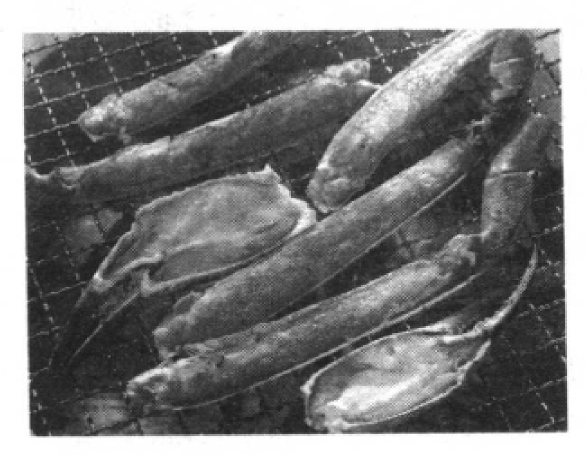
冷冻甜品类食品包括冰淇淋、冰棒和各种雪糕等。这类食品是真正的"糖衣炮弹",甜在嘴里,伤在身上。

冷冻甜品类食品食用过多会带来三大问题:因含有较高的奶油,导致体重增加,甚至出现血糖和血脂升高;因高糖,很多人在空腹进食奶油制品后出现反酸、烧心等症状;还可能因为温度低而刺激胃肠道,老人和小孩不应食用过多。

对于此类食品的食用,我们不需要完全排斥,但应该注意:部分控制。这意味着可以适度享用某些甜点,只要不过量,酷暑中吃冷冻甜品也是一种不错的享受。

烧烤类食品

烧烤食品,是人类的祖先最先采用的熟食方式。然而,烧烤类食品对人体健康有着极大的危害。在烤制羊肉串等肉类的过程中,会产生 3-4 苯并芘这种致癌物质,它会在体内蓄积,从而诱发胃癌、肠癌。烧烤食品中还含有可引起人体组织细胞突变的"致突变源",比强致癌物 3-4苯并芘的致癌作用还要大 100 倍。



肉类在烤制的过程中,其维生素遭到破坏,蛋白质发生变异,氨基酸也同样遭到破坏,严重影响人体对于维生素、蛋白质、氨基酸的摄入。

烧烤肉类中亚硝酸盐大多超标，容易引起亚硝酸盐中毒。

此外，烤肉、烧鹅、香肠和熏肉等肥腻食物，会影响男性的生殖能力。常吃烧烤食品的女性，患乳腺癌的概率要比不爱吃烧烤食品的女性高出2倍。尤其是那些少女时代爱吃羊肉串等高温烧烤制品的女性，她们结婚或到中年后患乳腺癌的概率明显增高。

积累毒素的食品

食肉鱼

食肉鱼靠猎食其他鱼类生存，因为海底受污染，食肉大鱼较有机会在体内积存重金属（包括水银）等有害物质。

有十多种在美洲生长的鱼类和其海产品受水银污染严重，其中包括金枪鱼、鲈鱼、鳕鱼、墨西哥湾生蚝、大比目鱼、罐装金枪鱼等。

爱吃海鲜的人那么多，有些人不可一日无鱼。应该怎样避免吃鱼受到水银伤害呢？美国有关当局建议，每次吃这类鱼时，分量不应多，还应注意饮食均衡，避免挑食或专吃某种食物，包括鱼类，这样才较安全。

鱼片干

鱼片干是由海鱼加工制成，含有丰富的蛋白质、钙、磷等营养元素，加上味道美，故家长乐于买，孩子也乐于吃。但要警觉的是鱼片干有一种被称为氟的元素含量往往过多。

据测量，鱼片干中的氟元素是牛、羊、猪肉的2400多倍，是水果、蔬菜的4800多倍。而人体每日对氟元素的生理需要量仅为1～1.5毫克，故每天从食物等摄入氟的安全限度不得超过4～6

毫克。如果超过这一限度，氟就会在体内积蓄起来，时间一长，便会引起慢性氟中毒，使牙齿变得粗糙无光。

为了孩子有一口洁白整齐的“玉齿”，进食鱼片干一定要限量，绝对不可长年累月让孩子大量摄入。

臭豆腐

臭豆腐在发酵过程中极易被微生物污染，同时含有大量挥发性盐基氮及硫化氢等，这些都是蛋白质分解的腐败物质，多食对人体有害。

豆制品

豆制品营养丰富，同样也含有矿物质，如钙、磷、铁、硒等，以及维生素 B_1、维生素 B_2 和纤维素，其营养价值可以与肉、蛋、鱼媲美，所以豆制品深受老百姓的欢迎。

黄豆中的蛋白质能阻碍人体对铁元素的吸收。过量摄入黄豆蛋白质可抑制正常铁吸收量的 90%左右，从而可使人出现缺铁性贫血，导致不同程度的疲倦、嗜睡、贫血等症状。此外，豆制品中含有较丰富的蛋氨酸。经常过量食入豆制品，其中的蛋氨酸在酶的作用下会转变为同型半胱氨酸，这种半胱氨酸能损伤动脉管壁内皮细胞，促进胆固醇和甘油三脂沉积于动脉壁，对人体造成严重危害。

因此，豆制品不宜过多食用。科学的饮食方法应当是荤素结合，精粗食物合理搭配，不偏食，不贪食，保证各种营养素的需求，才会有利于身体健康。

粉丝

目前，市场上出售的粉丝品种繁多，如绿豆粉丝、蚕豆粉丝，

更多的是淀粉制作的粉丝，如甘薯粉丝、马铃薯粉丝等。由于粉丝有良好的附味性，能吸收各种鲜美汤料中的美味而使鲜味大增，尤其是冬令吃火锅时更是缺少不了的。

有的人喜欢吃粉丝，一次能吃上一大碗，有的人甚至以粉丝为主食充饥。这种吃法，对身体是有害的。因为，粉丝在加工过程中，要在制作粉丝的粉浆中添加约 0.5％的明矾。加入的明矾与粉丝凝聚在一起，随其成形和干燥。众所周知，明矾中含有较多的铝，是对人体有害的元素，食铝过量，对人的脑、心、肝、肾的功能和免疫力都有较大损害，会导致儿童智力发育障碍，中青年早衰，老年人痴呆症。

根据科学测试，每人每日允许摄入的铝量为 1 毫克／千克（体重），因此，一个人每天食用粉丝限量是很少很少的。而将粉丝作为主食，等于是“慢性自杀”。

爆米花

由于制作爆米花容器的原因，爆米花中的铅含量很高，而铅进入人体会损害神经、消化系统和造血功能。儿童对铅的解毒能力弱，常吃极易发生慢性铅中毒，造成食欲减退、腹泻、烦躁以及生长发育迟缓等后果。所以，不宜过多食用爆米花。

糖精

糖精是人工合成的有甜味的化学物质。它的甜度比蔗糖高数百倍，但不属于糖。人们使用它，纯粹是为了调味，没有任何营养价值，对身体也没有好处。所以目前国际上对糖精采取限制态度。

糖精是苯甲酸的衍生物，其化学名称为邻磺酰苯甲酰亚胺。因其在水中溶解度低，多使用糖精钠盐。它为无色或白色无臭的结晶体，甜度是蔗糖的 500 倍。

长期食用糖精能引起肾脏病变，影响人体健康。近年来经动物试验认为，它还可使膀胱致癌，虽未最后定论，但国际上一些国家已禁止使用。

所以，应注意少食或不食糖精，最好用糖来代替糖精。

味精

味精又名味素，化学成分为谷氨酸钠。味精是食品增鲜剂，最初是从海藻中提取制备，现均为工业合成品。大量研究资料表明，常规食用量对人体无害。

每人每天味精摄入量不应超过6毫克，过多摄入会使血液中谷氨酸的含量升高，限制了必需的2价阳离子钙和镁的利用，可造成短时期头痛、恶心等症状，对人的生殖系统也会带来不良影响。

影响消化的食品

韭菜

韭菜富含蛋白糖类、大量维生素和钙、铁、磷等矿物质，尤其是维生素C和胡萝卜素的含量较高，因其粗纤维含量多，可促进胃肠蠕动，促使胃液分泌，但人体不能将粗纤维消化吸收，所以含粗纤维越多则越难消化，胃消化不良者对它的消化能力会更差，再加上挥发油的刺激作用，只会使食后胃部感到强烈不适。

所以韭菜忌一次性多食，尤其消化不良者忌吃。

豆腐

豆腐中含有极为丰富的蛋白质，一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。

在正常情况下，人吃进体内的植物蛋白质经过代谢变化，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。人到老年，肾脏排泄废物的能力下降，此时若不注意饮食，大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担，使肾功能进一步衰退，不利于身体健康。豆腐含嘌呤较多，嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者多食易导致痛风发作，特别是痛风病患者要少食。

豆制品中含有极为丰富的蛋氨酸，容易促使动脉硬化形成。另外，制作豆腐的大豆含有一种叫皂角苷的物质，它能促进人体内碘的排泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏，导致碘缺乏病。

可见，豆腐虽好，也不宜天天吃，一次食用也不要过量。

甲鱼肉

甲鱼肉富含蛋白质，在人体内较难消化，多食易引起消化不良，所以不可一次性多食甲鱼肉。家庭常见的做法是做汤，吃肉带汤，既有利于人体消化，又有利于营养成分吸收。

瘦肉

瘦肉营养丰富，主要是其含有大量的蛋白质。蛋白质对人体很重要，但如果人长期摄人蛋白质量过高，超过了身体的需要就

会对身体不利。因为瘦肉中含有蛋白质、脂肪、胆固醇都较多，摄入过多的瘦肉，它们不但不能被全部利用，还会给胃、肠、肝、肾造成一定的负担。又因其含有偏高的脂类和胆固醇，长期过多食用瘦肉，将表现出消化系统疾病，出现消化不良，甚至出现心脑血管疾病和动脉硬化等症。

所以，膳食中对蛋白质的摄入量要合理，瘦肉的食用也要适量。

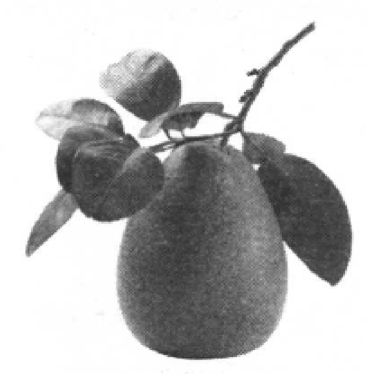
鳝鱼

鳝鱼肉质难以消化，人摄食过多，既会影响消化，又会使肌体受到损伤。鳝鱼生活在肮脏的环境中，体内含有大量的寄生虫。这些都是对人体不利的因素。

所以，在烹调时，应尽量将鳝鱼加热至透，以杀死寄生虫。另外，在烹调时最好将其加工成片、丝或小块，以利于消化吸收。但无论怎样加工和烹调，大家一定要注意鳝鱼仍不可一次多食。

梨

梨中含有一种多糖类物质纤维素，它不能溶于水，是构成果实细胞壁和输导组织的主要成分。纤维素在果实中含量的多少，直接影响果品的品质，如梨中含有较多的石细胞，表现为肉质粗、硬、老，而石细胞正是由纤维束和半纤维素束的细小厚壁细胞聚集而成的。人体内没有对纤维素消化的酶。因此，过多地食梨后，其中石细胞不能被消化吸收，患有慢性肠炎、脾胃虚寒的病人食梨后只会令病情更加严重。



所以，食梨对人体有益处，但一次食入过多，则影响消化，对人体健康不利。

枣

食枣时忌过量食用。因为枣的表皮粗硬，此皮的构成成分是一种多糖类化合物——纤维素，它不溶于水，人体的消化道中没有对纤维素起消化作用的酶，不能将纤维素消化吸收。人若食枣过量会造成积食，引起消化不良。

所以，在做糕点上应该用的是去皮去核的红枣。

橘子

橘子吃多了反而对口腔、牙齿有害。饭前或空腹时不宜吃橘子，因为橘子汁的有机酸会刺激胃壁的黏膜。还要注意吃橘子前后 1 个小时内不要喝牛奶，因为牛奶中的蛋白质一遇橘子的果酸即会凝固，影响消化吸收。

如果一次吃橘子过多，往往会出现嘴唇生泡、口舌干燥、咽喉疼痛、大便干燥等症状，俗称“上火”。原因是橘子中营养成分较高，每 1000 克橘子能产生 5816 千焦耳(1390 千卡)热量。因此，一天之内橘子的食用量不宜超过 3 个。

瓜子

瓜子虽好不宜多吃，特别是葵花子。因为用嘴剥皮壳，容易使舌头和口角糜烂，还会在吐壳时将大量津液带走，使味觉迟钝，食欲减退甚至引起痉挛。

泡饭

儿童长期食用泡饭，不仅妨碍胃肠的消化吸收功能，还会使咀嚼功能减退，让咀嚼肌萎缩，严重的还会影响成人后的脸形。同时，吃泡饭还容易让孩子养成囫囵吞枣的不良饮食习惯。此外，患有痛风和心脑血管疾病的人，最好不要用肉汤泡饭。因为肉汤中含有嘌呤，又属于高盐、高脂肪食物，对病情尤为不利。

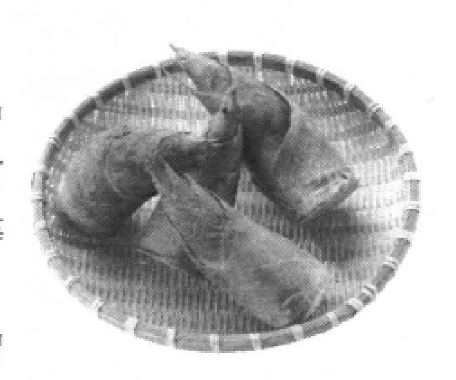
月饼

月饼不仅含高糖，还是高脂食品，吃多了可增加血液的黏稠度，使血流减慢、血压增高，所以脑血管疾病患者，如有高血脂、高血压、冠心病、脑血管意外等症，不宜多吃月饼。同时这些人多食月饼，还会增加心脏负荷，加重心脏缺血、缺氧程度，促使心绞痛的发作，甚至诱发心肌梗死。

月饼还是一种油腻食品，多食会引起胆囊收缩、胆汁滞留。所以胆囊炎、胆结石患者不应多食。

老年人，因为消化吸收能力差，过多食月饼，会加重脾胃负担，引起消化不良、腹泻等。尤其是患白内障的老年人，因为月饼的甜味对视力有影响，不应该多食。

春笋



春笋味清淡而鲜嫩，营养丰富，中医临床研究发现，春笋味甘性寒，具有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”等功效。

但笋含有较多的粗纤维素，对于胃

肠疾病患者及肝硬化等患者可能是致病因素，容易造成胃出血、肝病加重等。竹笋还含有难溶性草酸钙，尿道、肾、胆结石患者不宜多食。草酸会影响人体对钙和锌的吸收与利用，儿童多吃笋不仅会伤胃，还可能因缺锌少钙影响生长发育，所以14岁以下儿童不宜多吃笋。竹笋因性寒，脾虚肠滑者、年老体弱消化不良者不宜多食。

因此，新鲜竹笋不宜多吃，每人每餐最好不要超过半根。

苦瓜

苦瓜味苦性凉，爽口不腻，人吃了后，会感到凉爽舒适，因此成为人们的夏令佳肴。

苦瓜虽是佳蔬良药，但却不可过多食用。这是因为，苦瓜中含有较多的草酸，草酸能与食物中的钙结合，影响人体对钙质的吸收。若长期大量食用苦瓜，会导致钙质缺乏症。为了克服苦瓜的这一缺点，在烹调苦瓜前，最好先把它切好，在沸水中浸泡一下，这样可以除去部分草酸，使其不良反应大为减少。

精细食品

精细食品中大部分的维生素、矿物质及其他有营养的物质，都在加工过程中被去除或毁掉了，而这些食物通常只剩下糖分和淀粉。

钙、锌、铁、其他多种矿物质和维生素都是人体所需的营养，而这些营养元素都会丧失在食物的加工过程中，而身体为了生存的需要就不得不从骨骼和其他组织中把它们抽调出来。长期下来，身体中储存的许多基本矿物质和维生素就渐渐地枯竭了。精细食品事实上抢夺了你身体中不可缺少的资源。

纯净水

过度滥饮纯净水，对人体是有害的。国内外的营养保健学家一致认为，人们习惯饮用的自然水，与人体体液近似，对人体是有益的。

滥饮纯净水可导致机体矿物质的大量流失，影响儿童的正常生长发育，致使成人营养不良。因为纯净水在制作过程中，既除掉了一些有害的病菌、有机物等杂质，也除掉了对人体健康有益的微量元素和矿物质。

缺乏微量元素和矿物质，纯净水变成为一种溶解作用极强的溶剂，使人体丢失大量对健康有益的微量元素和矿物质，可导致营养不良、机体免疫力下降，使人头昏脑胀、疲乏无力，甚至出现虚脱、昏厥、肌肉震颤等症。孕产妇、婴幼儿、老人更易造成多种不良后果。

多食可引发疾病的食品

荔枝

荔枝因含有糖类、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，在水果中堪称滋补佳果。但荔枝含糖量高，摄入量过多，它不会转化为储存能量，反而会使人食欲大减，甚至完全不想进食；荔枝肉性温，吃得太多会引起齿龈红肿、出血现象；有时会出现恶心、四肢无力、眩晕等病症，有人将此现象称为“荔枝病”，不过此病只需用荔枝壳煎汤饮服即可缓解。

因此，食用荔枝时注意不可一次吃得太多。

香蕉

香蕉，营养丰富，人们称之为“水果之冠”。对心脑血管有一定的功效，还可润肠通便，帮助消化。但是对香蕉应该合理食用。

香蕉可充粮食，但不能空腹大量地吃。因为香蕉中含有大量的钾、磷、镁，对于正常的人，大量摄入钾和镁可使体内的钠、钙失去平衡，对健康不利。所以不可空腹食过多的香蕉。

桃子

桃子是一种较鲜美的水果。性甘热，有益颜容、解劳热功效。但若食用过多，会使人生热，甚至长疖，胃脘膨胀。

桃尤其不可与冷水同食，否则易引起腹痛、腹泻。

山楂食品

山楂片、山楂糕等食品，味甜酸，许多人都喜欢吃。但山楂食品是破气去积滞之物，食用过多，会伤人中气。《随息居饮食谱》和《冉氏药性》中有“山楂破气不宜多食”、“多食耗，损齿”的记载，因此，脾胃虚弱者不宜食用山楂食品。

一些人为了补气使用人参补气药物时，更不宜吃山楂食品，因为它的破气作用会抵消人参的补气作用。

对儿童来说，更不宜多食山楂食品，因为不利于牙齿的生长。

人参

实证、热征而正气不虚者忌服。反藜芦、畏五灵脂、恶皂荚，应忌同用。服人参不宜喝茶和吃萝卜，以免影响药力。

人参不可乱服，也不可服用过多。据报导，连续长期大量服用人参，可产生头痛、失眠、心悸、血压升高、精神抑郁等副作用，停药后可自行消失，称"滥用人参综合征"。故体弱滋补者，注意不可过量久服，一旦出现上述不良反应时，要立即停药。

食盐

盐吃得多会患感冒。因为食盐的成分是氯化钠，摄入食盐过多，会使体内氯化钠浓度过高。而钠离子的增高可抑制呼吸道细胞的免疫能力，使感冒病毒很容易通过失去屏障作用的细胞而侵入人体，引起感冒。

食盐过量者不仅易得感冒，还易患咽喉炎、扁桃体炎、病毒性肺炎、气管炎等疾病。食盐过多，还使口腔内唾液减少，导致口腔内的溶菌酶相应减少，从而使口腔成了病毒生长繁殖的温床，感冒病毒在口腔内、咽喉部便容易存活与入侵。

糖

糖是碳水化合物，是供给人体热能的主要物质。吃糖过量容易导致高三酰甘油血症、高胆固醇血症、冠心病、咽炎等。

儿童过量吃糖的常见危害有：首先，由于糖能提供给体内大量的热量，若活动少，热量过剩则转化为脂肪，使儿童患肥胖症。当今社会，患有肥胖症的儿童比率较大，可以说此现象直接与儿

童摄入过量的糖有关。其次，儿童的牙齿和骨骼正处在发育期，常吃糖会造成龋齿或脊柱侧弯，影响牙齿和骨骼的正常发育。最后，儿童长期过量摄入糖，抑制了身体对各种维生素和无机盐的吸收，这样对人体的免疫系统不利，会造成免疫能力下降。

成年人吃糖过多也有危害，首先，血脂含量高的人，忌食糖过多，因糖在体内可转化为脂肪会加重病情，故应限制糖的摄入量；其次，成年人多食糖同样可造成能量转化为脂肪而储存下来，导致肥胖，并且加速衰老，缩短寿命；最后，成年人摄人的糖过量还可造成龋齿，并可使体内的钙化作用失常，表现为易骨折。

总之，糖是人体不可缺乏的物质，过多摄入又有碍于健康。

食油

食油是人们生活的必需品，是提供人体热能和必须脂肪酸及促进脂溶性维生素吸收的重要食物。

食油的作用是增香以达到诱人食欲的目的，然而在膳食中对脂肪摄入量过高，可能诱发多种病症，如肥胖症、高血脂、冠心病等。所以此类病人的膳食原则首先是低脂肪、低胆固醇和低糖，少食动物脂肪和动物的脑、肝、胃等含胆固醇多的食物。可选用植物油和植物蛋白（大豆等），少食油炸类食品。

另外，有胃病或胃溃疡的病人忌吃油多的食物，因为油重的食物较难消化，使消化液不能直接接触食物，导致食后饱胀、消化不良等现象发生。做菜时油脂过多，吃时会令人有油腻感，影响人的食欲。

奶酪

奶酪是最好的补钙食品之一，但每次的食用量最好不要超过20克。吃比萨奶酪时最好不要同时吃水果沙拉，因为比萨奶酪中

的钙会与果酸等物质化合，不利于吸收。奶酪热量较高，多吃容易发胖；此外奶酪如果吃多了还会产生油腻感，会抑制人的正常食欲。

鸡蛋

一些体虚、大病初愈的患者及产妇常常大量吃鸡蛋，以增强体质。然而，有些人食后往往会出现四肢乏力等症状，严重者还可导致昏迷。现代医学把这些症状称之为“蛋白质中毒综合征”。

体内蛋白质含量过高会在肠道中造成异常分解，产生大量的氨，这种氨是有毒的，一旦氨溶于血液之中则对人体有害。有时，未完全消化的蛋白质在肠道中腐败，产生羟、酚、吲哚等，这些化学物质对人体的毒害也很大，可出现“蛋白质中毒综合征”的病理表现。

按人体对蛋白质的消化、吸收功能来看，每日吃 2~3 个鸡蛋就足够了。

咖啡

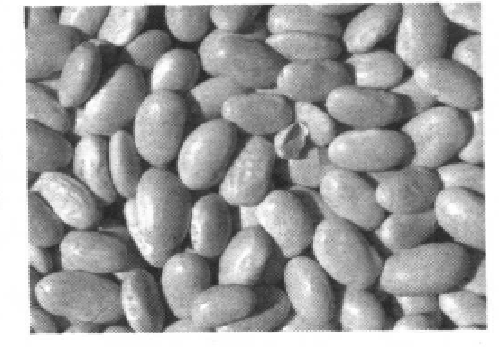
咖啡本身是苦的，往往在饮用时需加入糖，如果过量饮用，糖可促进肝脏合成脂类，加速了动脉硬化的进程，会增加肝脏负担。若身体欠佳的人饮用可使血糖升高，对老年人还易诱发糖尿病。

另外，咖啡过量摄入会使人得不到及时的休息，造成对心脏的负担加重。据研究，如果经常过量饮用咖啡，有患胃癌、结肠癌的危险。

所以，健康的人适量喝咖啡，则有益于人体健康；若过量饮用会对人体有危害。而老年人、糖尿病患者、胃病患者和心血管病患者最好不喝或少喝咖啡。咖啡还是促兴奋作用之饮料，失眠者慎服。

黄豆

黄豆中含有胰蛋白酶抑制素，这种物质能与人体内的胰蛋白酶结合，从而降低了胰酶对食物的消化和吸收作用，影响儿童的生长发育，使其生长速度缓慢或营养不良。严重者还可出现代偿性胰脏肥大等。



炸、炒黄豆多因加热时间短，一般对“抑制素”的破坏不够彻底，故不宜多食，更不宜久食。

粗粮

由于粗粮中含有的纤维素和植酸较多，每天摄入纤维素超过50克，而且长期食用，会使人的蛋白质补充受阻、脂肪利用率降低，造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，降低人体的免疫能力，甚至影响到生殖力。

此外，荞麦、燕麦、玉米中的植酸含量较高，会阻碍钙、铁、锌、磷的吸收，影响肠道内矿物质的代谢平衡。

纤维素含量较多对于青春期少女危害较大。因为食物中的胆固醇会随着粗粮中的纤维排出肠道。胆固醇的吸收减少，就会导致女性激素合成减少，影响子宫等生殖器官的发育。

老年人由于胃肠功能减弱，吃粗粮多了会腹胀，消化吸收功能减弱。时间长了，会导致营养不良。此外，缺铁和锌还会造成老年人贫血和大脑早衰。

芫荽(香菜)

香菜虽味美,但不宜多食或经常食用。这是因为中医认为香菜辛温香窜,内通心脾,外达四肢,辟一切不正之气,有温中健胃的作用。但因香菜味辛能散,多食或久食,会耗气、损精神,进而引发或加重气虚。

对于那些平素盗汗、乏力、倦怠及易患感冒的气虚患者,更应少食香菜。产后、病后初愈的患者也常常存在着不同程度的气虚,此时,也应和香菜暂时保持距离。此外,香菜还具有温热、发疮的作用,故狐臭、口臭、胃溃疡、脚气、疮疡患者均不宜食用,否则会加重病情。

辣椒

辣椒虽然富于营养,又有重要的药用价值,但食用过量反而危害人体健康。因为过多的辣椒素会剧烈刺激胃肠黏膜,使其高度充血、蠕动加快,引起胃疼、腹痛、腹泻并使肛门烧灼刺疼,诱发胃肠疾病,促使痔疮出血。

因此,凡患食管炎、胃肠炎、胃溃疡以及痔疮等病者,均应少吃或忌食辣椒。由于辣椒的性味是大辛大热,所以患有火眼、牙疼、喉痛、咯血、疮疖等火热病症,或阴虚火旺的高血压病、肺结核病人,也应慎食。

莴苣

莴苣又名莴笋。既是一种营养食品,又是一种医疗价值高的药品。莴苣中碳水化合物的含量较低,而无机盐、维生素含量则较丰富,尤其是含有较多的烟酸。

但是，如果过多地或是经常食用莴苣，由于莴苣中的莴苣生化物对视神经有刺激作用，会发生头昏嗜睡的中毒反应，导致夜盲症或诱发其他眼疾，故不宜多食。

多食莴苣引起的夜盲和眼疾只须停食莴苣，几天后就会好转。

肥肉

肥肉，多是指猪肉中的肥肉，占据猪胴体的20%～40%，是含有脂肪组织较多的肉。

脂肪是人体中一类主要的营养物质，是构成人体组织细胞的重要成分之一，又可促使脂溶性纤维素的吸收，所以脂肪的摄入不能过少。但猪的肥肉的熔点较低，人体的吸收利用率达94%，且含胆固醇量较高。肥肉吃得过多，肠道内的厌氧菌会随着脂肪比例的增高而增加。它在分解过程中产生的物质会刺激肠道，久而久之就会引起大肠癌的发生。所以膳食中不可过量摄入肥肉。

膳食中脂肪摄入量过高则可能诱发肥胖病、高血脂症、冠心病等所谓“富贵病”，对人体健康不利。

猪肝

猪肝中胆固醇含量很高，1000克猪肝含有胆固醇高达400毫克以上，而一个人的胆固醇摄入量太多会导致动脉硬化并加重心血管疾病。因此，尽管猪肝的营养很丰富，也还是应适量食用。

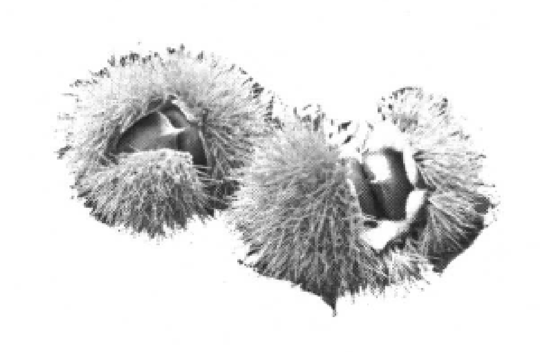
另外，需要注意的是，新鲜猪肝往往还存在一些毒素，应注意清洗。



第五卷

食物相克——搭配不当引起中毒





在饮食中，很多食物单独食用不会引起中毒，但把不同的食物放在一起食用，若搭配不当，极易导致生病或中毒。在千万种食物中，存在着很多这种“食物相克”的现象。



肉蛋类与相克食物

猪肉

1. 猪肉——牛肉

《本草纲目》记载："猪肉合牛肉食生虫。"《金匮要略》云："牛肉共猪肉食作寸白虫。"《饮膳正要》曰："猪肉不可与牛肉同食。"

猪肉酸冷，微寒，有滋腻阴寒之性。而牛肉则性温，味甘，具有暖中补气、补肾壮阳、健脾补胃、滋养御寒、益筋骨、增体力之功效。

二者一温一寒，一补中健脾，一滋腻碍消化，其性味和功效有所抵触，故不宜同食。

2. 猪肉——驴马肉

《金匮要略》记载："驴马肉合猪肉食之成霍乱。"并对此作以解释："诸肉杂食，恐难消化，乱于肠胃，故成霍乱。"《日化诸家本草》云："马肉只堪煮食，余食难消。"即除煮食外，其他烹调方法如炒、熘等，皆难以消化。

驴肉性味甘凉，马肉性苦冷，皆均属凉性。而猪肉肥腻，若共食，有碍于消化吸收，易致腹泻，不利于健康。

3. 猪肉——羊肝

《金匮要略》云："肉共羊肝合食之，令人心闷。"《饮膳正要》亦云："羊肝不可与猪肉同食。"陶宏景曰："羊肝合猪肉及梅子小豆食伤人心。"

羊肝气味苦寒，补肝，明目，治肝风虚热；猪肉滋腻，入胃便作

湿热，从食物性味来看，二者不宜配伍，否则可导致气滞胸闷。

此外，羊肉带有膻味，与猪肉共同烹炒，会产生怪味，影响烹饪效果。

4. 猪肉——豆类

《金匮要略》云："食大豆屑，忌啖猪肉。"《食疗本草》说："大豆黄屑，忌猪肉。小儿不得与炒豆食之，否则壅气致死。"《饮膳正要》云："大豆黄不可与猪肉同食。"

两者不宜同食，与大豆含有的特殊成分有关：

第一，豆中植酸含量很高，60%～80%的磷是以植酸形式存在的，可与蛋白质和矿物质元素形成复合物，降低二者的利用效率。

第二，多酚是豆类的抗营养因素之一，它与蛋白质起作用，影响蛋白质的可溶性，降低蛋白质的消化吸收和利用率。

第三，豆类纤维素中含有醛糖酸残基，可与瘦肉、鱼类等荤食中的矿物质如钙、铁、锌等生成螯合物，干扰或降低人体对这些元素的吸收。

第四，豆中含有产气的化合物——寡糖化合物，如棉籽糖、水苏糖和毛蕊花糖等，由于人体消化系统不分泌半乳糖苷酶，因而不能消化这些化合物，并经肠腔内的细菌分解，可产生大量气体，容易导致腹胀。

5. 猪肉——芫荽

《饮膳正要》："猪肉不可与芫荽同食，烂人肠。"韩矜曰："凡肉有补，唯猪肉无补。"

芫荽又名香菜，可去腥膻气味，其性辛温发散，耗气伤神；猪肉滋腻，助湿热而生痰。一耗气，一无补，所以二者配食，对身体有损无益。

6. 猪肉——鲫鱼

《饮膳正要》曰："鲫鱼不可与猪肉同食。"

鲫鱼性味甘温，猪肉性味酸冷，微寒，二者性味功效略有不

同。若二者一起烹调或配炒，则不太合适。

7. 猪肉——虾

《饮膳正要》："虾不可与猪肉同食，损精。"元朝朱震亨亦云："猪肉补气，世俗以为补阴，误矣！唯补阳尔；今之虚损者，不在阳而在阴，以肉补阴是以火济水，盖肉性入胃，便作湿热。"

淡水虾(如青虾)，性味甘温，功能补肾壮阳，通乳；海虾，性味甘咸温，可温肾壮阳、兴奋性机能。而猪肉助湿热而动火，如将二者相配食用，则会耗人阴精，导致阴虚火旺，不利于身体健康。

8. 猪肉——田螺

田螺大寒，猪肉酸冷寒腻，两者皆属于凉性食物，如同食，容易伤害人体肠胃功能，影响消化。

9. 猪肝——鹌鹑

《本草纲目》："猪肝合鹌鹑食生面墨。"

黑子、面墨系现代医学中的色素沉着症，其原因甚多，如肝病、内分泌病中的铜代谢障碍、铁质潴留，酶缺陷、维生素 A、维生素 C、维生素 PP（又称烟酸或尼克酸）缺乏等。

猪肝与鹌鹑肉混合烹调，其各自所含的酶及其他生物营养素、微量元素之间可能发生复杂的化学反应(酶加热到一定温度后失活)，干扰微量元素(如铁、铜)的代谢，影响某些酶的形成与激活，或破坏一些必需的维生素，产生一些不利于人体健康的物质，引起不良的生理效应，产生色素沉着。

10. 猪肝——野鸡

《饮膳正要》记载："野鸡不可与猪肝同食。"

野鸡味酸微寒，能补中益气，止泄痢，除消渴；猪肝性温，味甘苦，它们性味有温寒之别。如二者同煮食，将不利于身体健康，甚至引起不良的生理效应。

11. 猪肝——鲫鱼

鲫鱼性味甘温，具有益气健脾、清热解毒、利水消肿、通脉下乳之功

效。猪肝与鲫鱼不合，如将二者混合烹调或配炒，会产生一些不利因素，食用后会引起一些不良反应，比如容易产生痈疽等。

12. 猪肝——菜花

菜花中含有丰富的纤维素，猪肝中含有大量的铁、铜、锌等微量元素。纤维中的醛糖酸残基可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成螯合物，降低人体对这些元素的吸收，从而失去原本的营养价值。

13. 猪肝——含维生素 C 食物

维生素 C 是一种己糖衍生物，其分子中的 C_1 与 C_2 位上形成内酯环，C_1 与 C_2 位上两个相邻的烯醇式羟基极易解离而释出 H^+。这种烯醇式结构，具有很强的还原性质，很容易被氧化剂氧化而失去生理活性。

有重金属离子(如 Cu^{2+}，Fe^{2+}等)存在时，维生素 C 易被氧化分解，即使是微量的铜离子，也能使维生素 C 氧化速度加快 1000 倍。

猪肝中含铜铁元素丰富，每 100 克猪肝中含铜 2.5 毫克，铁 25 毫克。这些元素能使维生素 C 氧化为脱氢抗坏血酸，从而失去原来的功能。

牛肉

1. 牛肉——白酒

牛肉性温，味甘，补气助火；白酒属大温之品。如将二者相配食用，极易上火，甚至可引发口腔炎症、肿痛。

2. 牛肉——栗子

《饮膳正要》："牛肉不可与栗子同食。"

栗子除含有蛋白质、糖、淀粉、脂肪等营养成分外，还富含维生素 C，每 100 克中高达 40 毫克。此外，栗子还含有胡萝卜素、B 族维生素和脂肪酸。

维生素C易与牛肉中的微量元素发生反应，降低栗子的营养价值。而且，二者皆为不易消化之物，如同炖、共炒食用，易引起滞气、腹胀等不适症状。

3. 牛肉——韭菜、薤、生姜

《本草纲目》记载："牛肉合猪肉及黍米酒食，并生寸白虫；合韭薤食，令人热病，合生姜食损齿。"

牛肉甘温，补气助火；韭菜、薤、生姜等食物皆大辛大温之品。如将牛肉配以韭菜、薤、生姜等大辛大温的食物烹调食用，容易助热生火，以致引发口腔炎症、肿痛、口疮等。

4. 牛肝——鲇鱼

《饮膳正要》："牛肝不可与鲇鱼同食。"《本草纲目》："鲇鱼不可合牛肝食之，令人患风噎涎。"《食疗本草》中孟诜云："鲇鱼无鳞有毒，勿多食。"苏颂曰："鲇鱼寒而有毒非佳品也。"

鲇鱼含有复杂的生物化学成分，多食易引起人体不适；牛肝含有多种维生素、酶类和金属微量元素。如将二者混合烹调、配炒或共食，可产生不良的生化反应，有碍于身体健康。

5. 牛肝——鳗鱼

《本草纲目》记载："鳗鱼肉有毒。"

鳗鱼含有某些生物活性物质，对人体可产生一些不良作用；牛肝营养丰富，所含生物活性物质极为复杂。如二者同时食用，更易产生某些生化反应，不利于人体健康。

6. 牛肝——含维生素C食物

维生素C是一种己糖衍生物，具有很强的还原性，很容易被氧化剂氧化而失去生理活性。特别是在有重金属离子如Cu^{2+}、Fe^{2+}等存在时，极易被氧化分解。

牛肝中含铜、铁等离子丰富，所以极易使蔬菜、水果中的维生素C氧化为脱氢抗坏血酸而失去原有的功能，减弱蔬菜和水果的营养价值。

羊肉

1. 羊肉——鱼烩

《饮膳正要》:"羊肉不可与鱼烩、酪同食。"

鱼烩是生鱼剑切而成。羊肉与生鱼烩不宜同食,主要有几个方面的原因:

第一,羊肉本身为大热之品,而鱼烩配以姜、虀、蒜、醋等都是辛热之品,二者相配,易助热生火。

第二,羊肉含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素及微量元素,而鱼烩系生鱼剑切而成,其酶未失活性,二者同食会产生复杂的变化,容易产生不良反应,不利于健康。

第三,羊肉有较浓的膻味,鱼烩带有浓厚的腥味,二味混合产生一种令人厌恶的怪味。

第四,吃生鱼肉,人体容易感染寄生虫,影响身体健康。

2. 羊肉——乳酪

《金匮要略》记载:"羊肉不共生鱼、酪食之,害人。"

乳酪营养价值高,容易消化。其成分因种类不同而异,一般来说,乳酪的主要成分包括蛋白质、脂肪、乳糖、丰富的维生素和少量的无机盐。

乳酪性寒,味甘、酸,而羊肉为大热之品,两者性味相反;而且乳酪中含有丰富的酶,遇到羊肉中的营养素之后,可产生不良反应,既影响营养价值,又影响健康。

3. 羊肉——南瓜

《本草纲目》:"南瓜不可与羊肉同食,令人气。"

南瓜性温,味甘,具有补中益气之功效;羊肉为大热之品,具有补虚祛寒、温补气血、益肾补衰之功效。二者皆为补益之品,同时进食,可导致消化不良,腹胀肚痛。

4. 羊肉——荞麦面

孙思邈曰："荞麦酸微寒，食之难消，久食动风，令人头眩，作面和猪羊肉热食不过八九顿，即患热风，须眉脱落，还生亦稀。"

荞麦气味甘平，性寒，具有降压止血、清热敛汗之功效；而羊肉为大热之品，功能恰好与荞麦相反，而且两者皆可引发动风。长久共食后，易使人患热风症，甚者须眉脱落。

5. 羊肉——梨

若两者同时食用，梨中的一些酶可将羊肉的酵素分解，阻碍消化，造成消化不良、腹胀肚痛等。

6. 羊肉——茶

羊肉性温，助元阳，补精血，疗肺虚，益劳损，是一种很好的滋补强壮食品。羊肉所含钙质、铁质高于猪、牛肉，吃羊肉对肺病，如肺结核、气管炎、哮喘和贫血等皆有益。

羊肉中含有丰富的蛋白质，可与茶叶中的鞣酸发生化学反应，生成鞣酸蛋白质。这种物质对肠道有一定的收敛作用，可使大肠的蠕动减弱，大便里的水分减少，形成便秘。

7. 羊肉——豆酱

《本草纲目》中记载："羊肉同豆酱食发痼疾。"民间也有流传："猪不吃姜，羊不吃酱。"

豆酱系豆类熟后经过发酵制成的，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 PP、氨基酸、钙、磷、铁等营养成分，性味咸寒，具有解除热毒之功效。

羊肉系大热动火之物，与豆酱的功能恰好相反，两者长期共食会影响身体健康，甚者引发痼疾。

8. 羊肉——醋

《本草纲目》中记载："羊肉同醋食伤人心。"

醋中含有丰富的蛋白质、糖、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 PP、醋酸及多种有机酸(如乳酸、琥珀酸、柠檬酸、葡萄酸、苹果酸等)。其中的曲霉分泌蛋白酶可将原料中的蛋白质分解为各种氨

基酸。

醋性温，味酸，具有消肿活血，杀菌解毒之功效，食物药性又与酒相近，宜与寒性食物如蟹等配合，而不宜与热性之物的羊肉搭配。

9. 羊肝——竹笋

《日用本草》："笋同羊肝食，令人目盲。"

羊肝富含维生素A，对维生素A缺乏而引起的夜盲症有治疗作用。

竹笋内存在一些生物活性物质，与羊肝同炒时，可产生一些有害于机体的物质，或破坏其中原有的营养素如维生素A，使羊肝失去了应有的营养价值。

另外，对于竹笋的食用，《本草纲目》引述赞宁云："煮之宜久，生必损人"。久煮是为了破坏其中的某些生物活性物质，如酶类。

10. 羊肝——辣椒

《金匮要略》中记载："羊肝共生椒食之，破人五脏。"孙思邈曰："羊肝合生椒食，伤人五脏。最损小儿，合苦笋食，病青盲，妊妇食之，令子多厄。"

辣椒中富含维生素C(每克可含维生素C达198毫克)，而羊肝内含的金属离子，可将其中的维生素C破坏殆尽，削弱了辣椒应有的营养价值。

11. 羊肝——含维生素C食物

羊肝中含钙、铁、磷等元素丰富，这些元素能使维生素C氧化为脱氢抗坏血酸，从而失去了维生素C原有的功能。

12. 羊肚——小豆

《饮膳正要》中记载："羊肚不可与小豆、梅子同食，伤人。"

小豆一般指赤小豆，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素B_1、维生素B_2、维生素P、钙、铁、磷等营养成分。另外，还含有皂素，这种物质对消化道黏膜有刺激作用，能引起局部充血。

赤豆性味甘、咸而冷，能利水消肿，利小便，解热毒，通乳汁；羊肚性温，味甘，具有健脾益胃、补虚祛损、涩汗止尿、促进食欲之功效。二者的性味与功效皆有所背，所以不宜同食。

13. 羊肚——梅子

《饮膳正要》中记载："羊肚不可与小豆、梅子同食，伤人。"

梅子味酸性平，《大明本草》记载："多食损齿伤筋，蚀脾胃，令人发膈上痰热。"羊肚性味甘温，配以香料调味如葱、辣椒、茴香之类则属热性。二者混杂食用，可助热生火，对健康不利。

狗肉

1. 狗肉——鲤鱼

《金匮要略》："鲤鱼不可合犬肉食之。"《饮膳正要》："鲤鱼不可与犬肉同食。"

鲤鱼性味甘平，利水下气。除了含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养成分以外，还有十几种游离氨基酸及组织蛋白酶。

狗肉性热，味咸、甘、酸，有小毒。除了含有蛋白质、脂肪、嘌呤类、肌肽、肌酸、钾、钠、氯、钙、铁、磷、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 PP 等营养成分以外，还含有激素、酶等生物活性物质。

因此，二者的性味及营养功能不同，不宜共食，更不宜同烹，以避免发生极为复杂生化反应，产生一些有害物质，不利于健康。

2. 狗肉——大蒜

李时珍在《本草纲目》记载："狗肉同蒜食，损人。"香港的《食物相克中毒图解》中也明确指出：狗肉与大蒜相克。

大蒜辛温，有小毒，具有温中、下气、杀菌、消谷之功效。新鲜大蒜中，有大蒜氨酸，是一种含硫氨基酸，经大蒜酶分解大蒜辣素，有杀菌作用，并能刺激肠胃黏膜，引起胃液增加，蠕动增强。

狗肉性热，味咸、甘、酸，有小毒，具有温补脾胃，补肾助阳，轻身益气，祛寒壮阳之功效。

因此，狗肉温补，大蒜熏烈，同食助火，容易损人，特别是火热阳盛之人更应当忌食。

3. 狗肉——葱

狗肉为人们喜爱的肉食之一，其中狗肉煲甚是闻名。而且，多数人都喜欢在烹调狗肉的时候配以葱作调料。其实，这很不恰当。

狗肉性热，具有温补脾胃，补肾助阳，轻身益气，祛寒壮阳之功效；葱性辛温发散，利窍通阳。如将二者配在一起食用，益增火热，有鼻衄症状的人更应特别注意。

4. 狗肉——茶

狗肉营养丰富，助热御寒作用较强。因此，一些体质虚弱和患有关节炎的病人，在严寒的冬季吃些狗肉是有好处的，但吃后忌喝茶。

因为狗肉中含有丰富的蛋白质，而茶叶中含有比较多的鞣酸，二者会发生反应生成一种叫鞣酸蛋白质的物质。

这种物质具有一定的收敛作用，可使肠蠕动减弱，致使大便中一些有毒物质和致癌物质，在肠内长时间停留而被人体吸收，有碍于身体健康。

兔肉

1. 兔肉——鸡肉

陶宏景曰："兔肉不可合白鸡肉及肝、心食，令人面黄。"《饮膳正要》："鸡肉不可与兔肉同食，令人泄泻。"

鸡肉性味甘温或酸温，属于温热之性，温中补虚为其主要功能；兔肉甘寒酸冷，凉血解热，属于凉性。二者同食，一冷一热，冷热杂进，很容易导致泄泻。

此外，兔肉与鸡肉各含激素与酶类，进入人体后的生化反应复杂，可产生不良作用的化合物，刺激肠胃道，导致腹泻。

2. 兔肉——鸡蛋

《本草纲目》中记载："鸡蛋同兔肉食成泄痢。"

兔肉性味甘寒，酸冷，具有健脾益胃、补中益气、解毒利便、尝阴凉血之功效；鸡蛋甘平微寒，具有补阴益血、健脾和胃、清热解毒、养心安神、除烦宁志、固肾添精之功效。

从食物药性来看，二者并无相背之处。但二者各有一些生物活性物质，同炒共食，会产生一些不良的生化反应，并可刺激肠胃道引起腹泻。

3. 兔肉——姜

《金匮要略》："兔肉着干姜食之成霍乱。"《饮膳正要》："兔肉不可与姜同食，成霍乱。"

兔肉酸寒，性冷；干姜、生姜辛辣性热，二者味性相反，一寒一热，同食后容易导致腹泻，不利于身体健康。

4. 兔肉——芥末

陶弘景曰："兔肉不可同芥食。"孙思邈曰："芥同兔肉食成恶病，同鲫鱼食发水肿。"

芥子含芥子油、芥子苷、芥子酶、芥子碱、芥子酸等成分。其性温，具有温中利窍、通肺豁痰、利膈开胃之功效。其味辛辣，能刺激皮肤、黏膜，扩张毛细血管，大量食用可影响心功能。

兔肉酸冷性寒，与芥末一温一寒，性味相反。因此，二者不宜同食，以免影响身体健康。

5. 兔肉——橘子

陶弘景曰："兔肉与姜橘食，令人心痛，霍乱。"

橘子的营养丰富，含葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸、枸橼酸、柠檬酸、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C、维生素 PP 等营养成分。其性味甘酸而温，多食生热。

兔肉酸冷，与橘子的性味相反。因此食兔肉后，不宜马上吃橘子，避免引起肠胃功能紊乱，而致腹泻。

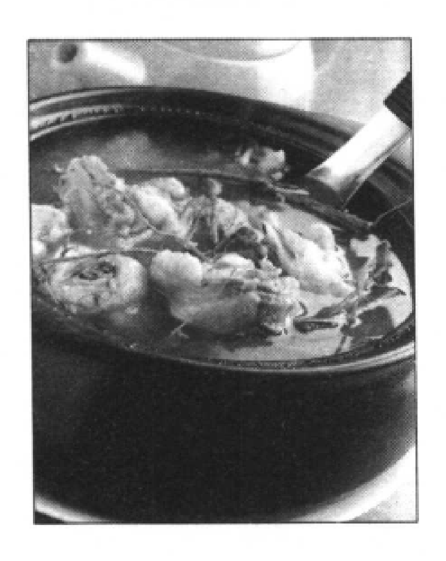
鸡肉

1. 鸡肉——鲤鱼

《饮膳正要》:“鸡肉不可与鱼汁同食。”陶弘景曰:“鸡肉同鱼汁食成心瘕,同鲤鱼食成痈疖。”

鸡肉甘温,鲤鱼甘平。鸡肉补中助阳,鲤鱼下气利水,性味不反,但功能相克。

此外,鱼类皆含丰富蛋白质、微量元素、酶类,及各种生物活性物质。鸡肉成分亦极复杂,二者可发生一些不良的生化反应,不利于身体健康。



2. 鸡肉——芥末

芥末是热性之物,含有芥子油、芥子苷、芥子酶、芥子碱、芥子酸等成分。其味辛辣能刺激皮肤、黏膜,扩张毛细血管,大量食用可影响心功能。

鸡肉乃温补之品,如二者相配,可助火热,耗伤元气,无益于健康。

3. 鸡肉——大蒜

《金匮要略》中记载:“鸡不可合葫蒜食之,滞气。”

大蒜原称“葫”,其性辛温,有毒,具有下气消谷、除风、杀毒之功效。朱震亨曰:“大蒜属火,性热喜散”;鸡肉甘酸温补,二者均为温热助火之物,故不宜同食。

4. 鸡肉——李子

陶宏景曰:“鸡肉不可合葫、蒜、芥、李食。”

李子为热性之物,具有生津利水、清肝涤热、活血化淤、益肝

坚肾之功效；鸡肉乃温补之品，若将二者同食，恐助火热，无益于健康。

鸡蛋

1. 鸡蛋——鲤鱼

鸡蛋不宜与鲤鱼共食，怀孕妇女对此更应特别注意。早在《本草纲目》中就有记载："妊妇以鸡子鲤鱼同食，令儿生疮。"

鸡蛋与鲤鱼配食，生活中不太多见，因为鱼类有腥气，与鸡蛋同烧易生异味。

2. 鸡蛋——葱、蒜

《本草纲目》中记载："鸡子和葱蒜食之，气短。"

葱、蒜都是辛温之品。《本草纲目》："寇宗奭曰，葱主发散，多吃昏人神。"朱震亨亦云："大蒜属火，性热喜散。"

此外，葱、蒜有特殊气味，皆因含有挥发性物质，有刺激性，能使局部血管扩张，故其性热。

鸡蛋甘平性凉，有滋阴镇静作用。葱、蒜与鸡蛋在性味与功能上皆不相合，故不宜同食。

3. 鸡蛋——白糖

鸡蛋与白糖同煮，会使蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸的结合物。这种物质不但不易被人体消化吸收，而且还会对人体产生不良影响，不利于健康。

所以，鸡蛋不宜与白糖同煮，但可在鸡蛋煮熟后，再加点白糖予以调味。

4. 鸡蛋——味精

鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸。炒鸡蛋的时候放入味精，不但浪费了味精，而且还会破坏和掩盖鸡蛋原有的鲜味。

5. 鸡蛋——豆浆

豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，能抑制人体中胰蛋白酶的活

性，并且这种酶比较耐热，必须经较高的温度加热煮透方能破坏。

煮豆浆时，容易出现假沸现象，给人一种错觉，导致胰蛋白酶抑制物活性未被破坏。当用这样的豆浆冲鸡蛋时，胰蛋白酶抑制物与生鸡蛋中的黏性蛋白质会阻碍蛋白质的分解，影响蛋白质的吸收和利用。

此外，鸡蛋黄中含有维生素B类及生物素，而鸡蛋白中含有抗生物素蛋白，只有在鸡蛋煮熟透的情况下，抗生物素蛋白才能凝固而失去作用。

用豆浆冲鸡蛋时，鸡蛋半生不熟，蛋黄中的生物素与抗生物素蛋白结合，人体肾肠不能吸收，使生物素失去了营养价值。

因此，豆浆冲鸡蛋的食用方法不科学。

6. 鸡蛋——橘子

鸡蛋含有丰富的蛋白质，若和含有丰富果酸的橘子等水果同时食用，果酸会使蛋白质凝固，影响蛋白质的消化和吸收，甚至产生不良症状。

水产品和相克食物

鲤鱼、鲫鱼

1. 鲤鱼——咸菜

鲤鱼肉中含有丰富的蛋白质；咸菜在腌制过程中，其含氮物质部分转变为亚硝酸盐。

当咸菜与鲤鱼混合在一起烧煮的时候，鲤鱼蛋白质中的胺就会与亚硝酸盐产生反应，生成一种叫亚硝胺的致癌物质，这种致癌物质在进入人体后，可引起消化道癌肿，危害性颇大。

2. 鲤鱼——赤小豆



《饮膳正要》记载："小豆不可与鲤鱼同食。"

赤小豆甘酸咸冷，具有下水肿、利小便、解热毒、散恶血之功效；鲤鱼亦能利水消肿。若二者同煮，利水消肿之功效会增强。

肾炎水肿患者，可用鲤鱼赤小豆汤进行食疗，但正常人不可服用，以免影响身体健康。

3. 鲤鱼——小豆藿

《金匮要略》中记载："鲤鱼不可合小豆藿食之。"

藿即叶子，小豆藿即小豆的嫩叶。李时珍曰："小豆利小便，而藿止小便，与麻黄发汗而根止汗，意同，物理之异如此。"

鲤鱼具有健脾益气、利水消肿的功效，与小豆藿的功能相反，故不宜配食。

4. 鲤鱼——麦酱

自古即有"鲤鱼至阴之物，阴极则阳复"的说法，如《素问》中就说："鱼热中，多食之能发风热。"

麦酱性味甘咸，制作时放有辣椒、花椒、茴香等香料，此皆辛热动火之物。二者同食，能引发风热，久之必发口疮，心火上炎则生舌疮，胃火上炎则口靡。

5. 鲫鱼——野鸡

《金匮要略》："鲫鱼不可合猴雉肉食之。"《本草纲目》："鲫鱼同猪肝、鸡肉、雉肉、鹿肉、猴肉食生痈疽。"

一般而言，鱼类与禽类大多不宜共食，主要因其生化反应复杂，机理见前述"鸡肉——鲤鱼"条。

鳝鱼

1. 鳝鱼——狗肉、狗血

《金匮要略》："鳅鳝不可合犬血食之。"《本草纲目》："鳝鱼不可合犬肉犬血食之。"

黄鳝甘而大温，陶弘景曰："黄鳝性热能补，时行病后食之，多复。"即能使旧病复发；狗肉、狗血，皆可温热动火，具有助阳之性。若将其同食，温热助火的功效增强，不利于健康。

2. 鳝鱼——菠菜

鳝鱼味甘大温，具有补气养血，健脾益肾，益气固膜，除瘀祛湿之功效；而菠菜性甘冷而滑，下气润燥，《本草纲目》云："通肠胃热。"

显而易见，二者性味功能皆不相协调。且鳝鱼油腻多脂，菠菜冷滑，同食容易引致腹泻。

3. 鳝鱼——含鞣酸多的水果

鳝鱼含有丰富的蛋白质和钙等营养成分，而葡萄、柿子、山楂、石榴、青果等水果中含有较多的鞣酸。蛋白质和鞣酸结合可以生成鞣酸蛋白，使蛋白质失去了原有的营养价值。

此外，鞣酸还可以与鳝鱼中的钙结合成一种新的不容易消化的物质，使鳝鱼原有的营养价值降低。

鳖肉

1. 鳖肉——猪肉、兔肉、鸭肉

《本草纲目》："鳖肉不可合猪、兔、鸭肉食，损人。"

猪肉、兔肉、鸭肉等肉类都属寒性，而鳖亦属寒性，若将二者配食，会助长寒性，不利于健康。

2. 鳖肉——鸭蛋

《金匮要略》中已有记载："鸭卵不可合鳖肉食之。"

鸭蛋性微寒，鳖肉也为寒性食物，二物皆属凉性，不宜同食，特别是对虚寒体质的人来说，更应注意。

3. 鳖肉——苋菜

《金匮要略》中记载："鳖肉不可合苋菜食之。"《饮膳正要》

云："苋菜不可与鳖肉同食。"

苋菜性微寒，味甘。《本草纲目》引述："苋菜味甘，性冷利，令人冷中损腹。"鳖肉亦性冷。二者同食难以消化，甚者可形成肠胃积滞。

吴谦亦注云："龟鳖皆与苋菜相反，若合食，必成鳖瘕。"鳖瘕，即中医所说的"痞块"，类似于现代医学中所说的肝脾肿大，可能由苋菜与鳖肉的相互不良作用所导致的。

4. 鳖肉——芥末

《本草纲目》："鳖肉不可合芥子食，生恶疮。"

因为芥子气味辛热，能温中利气，白芥子辛烈更甚；而鳖肉属寒性食物。二者一冷一热，相搭配后对人体不利。

5. 鳖肉——橘子

鳖肉含有丰富的蛋白质，而橘子含果酸较多。若将橘子等含果酸丰富的水果与含蛋白质较多的鳖肉同时食用，水果中的果酸可使蛋白质凝固，影响蛋白质的消化吸收。

螃蟹

1.螃蟹——梨

《饮膳正要》中记载："梨不可与蟹同食。"

因为梨味甘，微酸，性寒，陶弘景在《名医别录》亦云："梨性冷利，多食损人，故俗谓之快果。"而蟹味咸，性寒，具有微毒。二者皆为冷利之品，同食伤肠胃。

2. 螃蟹——柿子

《本草纲目》："蟹不可同柿及荆芥食，发霍乱动风，木香汁可解。"《饮膳正要》："柿不可与蟹同食。"

柿子和蟹皆为寒性食物，二者同食，寒凉之性加倍，会伤害脾胃，素质虚寒者尤应忌之。

此外，柿子中含鞣酸，蟹肉富含蛋白，二者相遇，凝固为鞣酸蛋白，不易吸收，且妨碍消化功能，使食物滞留于肠内发酵，出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。

3. 螃蟹——花生

花生仁性味甘平，而且脂肪含量高达45%；而蟹味咸性寒，微毒，为冷利之物。油腻之物遇冷利之物极易导致腹泻。所以，二者不宜同时进食，肠胃虚弱者更应注意。

4. 螃蟹——冷食

有些人喜欢在餐后喝些冰水或冷饮之类，这种饮食习惯很不科学。因为进食蟹后，再食寒凉之物，极易导致腹泻。

5. 螃蟹——泥鳅

李时珍在《本草纲目》中说："泥鳅甘平无毒，能暖中益气，治消渴饮水，阳事不起。"由此可见，泥鳅药性温补，而蟹的药性冷利，功能正好相反，所以二者不宜同吃。

另外，蟹与泥鳅共食会形成复杂的生化反应，产生某些对人体不利的因素，影响健康。

6. 螃蟹——石榴

蟹含有丰富的蛋白质，而石榴含鞣酸较多，二者同时或混合食用，会大大降低蟹中所含蛋白质原有的营养价值。

此外，若蟹与石榴同时食用，还会使螃蟹中的钙质与石榴中鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，这种物质会刺激胃肠，出现腹痛、恶心、呕吐等症状。

7. 螃蟹——香瓜

香瓜即甜瓜，性味甘寒而滑利，能除热通便。若将香瓜与蟹同时食用，会损害人体的肠胃功能，容易导致腹泻。

8. 螃蟹——猕猴桃

蟹含有五价砷的化合物，本来对人体无害，但若和含有丰富维

生素C的猕猴桃一起食用，则五价砷与维生素C相遇，使五价砷转化为三价砷，即含剧毒的砒霜。若长期一起食用，随着毒物的积累，可致痉挛、反胃等中毒症状。

9．螃蟹——柑橘

柑橘有聚湿生痰的特性，而蟹性寒凉。若将二者同食，容易导致痰气滞、腹胀等症状。对气管炎患者来说，更应注意，以免加重病情。

田螺

1.田螺——木耳

木耳性味甘平，除含有蛋白质、脂肪、维生素、矿物元素(钙、铁、磷)之外，还含有磷脂、甾醇、植物胶质等营养成分。

木耳的类脂及胶质，可与田螺中的一些生物活性物质发生反应，不利于身体健康。另外，寒性的田螺，遇上滑利的木耳，不利于消化，易致腹泻。

2．田螺——冰制品

田螺味甘咸，性寒，具有清热，利水之功能；而冰制品能降低肠胃温度，削弱消化功能，导致消化不良或腹泻。

3．田螺——含鞣酸多的水果

田螺含有丰富的蛋白质和钙等营养成分，而葡萄、柿子、山楂、石榴、青果等水果中含有较多的鞣酸。蛋白质和鞣酸结合可以生成鞣酸蛋白，不利于消化吸收，降低了原有的营养价值。

此外，鞣酸还可以与田螺中的钙结合成一种新的不容易消化的物质，可影响食物的消化吸收，导致胃部不适。

蔬菜与相克食物

韭菜

1.韭菜——蜂蜜

古人孟诜在《食疗本草》中记载："韭不可与蜜及牛肉同食。"

蜂蜜性平，味甘。李时珍曰："生则性凉，故能清热；熟则性温故能补中；甘而和平故能解毒；柔而濡泽，故能润燥；缓和去急，故能止心腹、肌肉疮疡之痛；和可以致中，故调和百药而与甘草同功。"而韭菜含硫化物，性辛温而热，二者食物药性相反，故不可同食。

2. 韭菜——白酒

《金匮要略》："饮白酒，食生韭令人增病。"《饮膳正要》："韭不可与酒同食。"

白酒甘辛微苦，性大热，含乙醇约60%左右，在体内由肝脏代谢。过量饮酒者，可导致酒精性肝炎、脂肪肝及肝硬变等病症。

韭菜性辛温，能壮阳活血。若食生韭饮白酒，有如火上加油，久食动血，有出血性疾病患者，尤为禁忌。

此外，酒性辛热，有刺激性，能扩张血管，使血流加快，可引起胃炎和溃疡复发。

芫荽

1.芫荽——黄瓜

黄瓜中含有维生素C分解酶，可破坏其他食物中所含的维生

素C，而芫荽为含维生素C较高的食物，若将其和黄瓜同时食用，会使芫荽中所含的维生素C受到破坏，失去原有的营养价值。

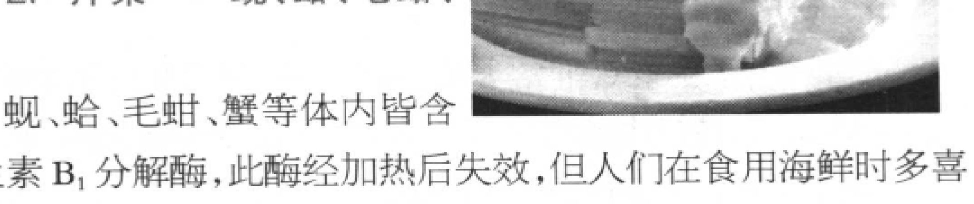
2．芫荽——动物肝脏

芫荽含有丰富的维生素C，而动物的肝脏富含铜、铁等离子，若将动物肝脏与维生素C含量高的芫荽同时食用，铜、铁等离子极易使芫荽中的维生素C氧化，从而失去原有功效。

芹菜

1．芹菜——黄瓜

黄瓜中含有维生素C分解酶，由于黄瓜作菜，多是生食或凉拌，其中的酶并未失活，若与芹菜同食，芹菜的维生素C将会被分解破坏，因而营养价值大大降低。



2．芹菜——蚬、蛤、毛蚶、蟹

蚬、蛤、毛蚶、蟹等体内皆含维生素B_1分解酶，此酶经加热后失效，但人们在食用海鲜时多喜欢生吃，或只用开水烫一烫。

这样的食用方法保留了维生素B_1分解酶的生物活性，若如与芹菜同食，可将其中的维生素B_1全部破坏。

莴苣

1．莴苣——蜂蜜

蜂蜜食物药性属凉，富含蜡质，具有润肠通便作用；莴苣性凉，味甘、微苦。二者皆是凉性食物，若将其同食，不利于肠胃，容易导致腹泻。

2. 莴苣——乳酪

《金匮要略》:"白苣不可共酪食，作䘌虫。"《饮膳正要》:"莴苣不可与酪同食。"《金宗金鉴》:"白苣味苦性寒，乳酪味甘性热，一寒一热而成湿，湿则生虫，故曰不可食。"

乳酪是油脂性食物，而莴苣性寒，二者同食，容易导致消化不良，或腹痛腹泻。同时，莴苣生食时，因洗涤不净，易受寄生虫污染，如钩虫、蛔虫等，皆不利于健康。

黄瓜、南瓜

1. 黄瓜——橘子

橘子含有丰富的维生素 C，每 100 克约含 25 毫克；黄瓜中含维生素 C 分解酶，可破坏橘子中的维生素 C，失去橘子原有的营养价值。

2. 黄瓜——西红柿

西红柿含维生素 C 非常丰富，每 100 克西红柿中约含维生素 C20～33 毫克；黄瓜中的维生素 C 分解酶可破坏西红柿中维生素 C，使西红柿失去了原有的营养价值。

3. 黄瓜——辣椒

辣椒含维生素 C 十分丰富，每 100 克中约含 185 毫克左右。而黄瓜中含维生素 C 分解酶，若二者同食，则辣椒中的维生素 C 会被破坏，降低了辣椒的营养价值。

4. 黄瓜——花菜

花菜中维生素 C 含量较为丰富，每 100 克约含 88 毫克，若与黄瓜同食，花菜中的维生素 C 将被黄瓜中的维生素 C 分解酶破坏，营养价值大为降低。

5. 黄瓜——菠菜、小白菜

菠菜中维生素 C 含量较高，每 100 克中含 90 毫克，小白菜每

100克中含60毫克，皆不宜与黄瓜配食，避免遭到黄瓜中的维生素C分解酶的破坏，降低原有的营养价值。

6. 黄瓜——花生

黄瓜性味甘寒，多生食；花生仁多油脂，若二者相遇，会增加其滑利之性，极容易导致腹泻。

7. 南瓜——含维生素C食物

南瓜含维生素C分解酶，所以不宜同富含维生素C的菠菜、油菜、西红柿、圆辣椒、小白菜、花菜等蔬菜同时食用。

维生素C分解酶不耐热，南瓜煮熟后此酶即被破坏。所以南瓜宜煮食，不宜炒食。

金瓜

1. 金瓜——鲣鱼

鲣鱼即黑鱼，《本草纲目》称为鳢鱼，俗称火柴头鱼。此鱼性味甘寒，具有下气利水之功效；而金瓜性味甘寒。二者同属寒性，不宜同食，否则伤肠胃，损正气。

此外，金瓜与鲣鱼都含有复杂的生物活性物质与酶类，若二者同食，可产生不利于人体健康的生化反应。

2. 金瓜——黄鳝

黄鳝温中补气，金瓜甘寒下气，二者功用大不相同，同食则功用互相抵消，无益于健康。

另外，二者生化成分复杂，可能产生不利于人体的生化反应，也可影响人体健康。

3. 金瓜——虾

虾性温，味甘、咸，具有补肾壮阳、健胃补气、祛痰抗癌等功效；而金瓜性寒，味甘，具有下气平喘，清热利痰之功效。二者不宜同食。

此外，若二者混合配食，由于其生化成分复杂，会产生一些生

化反应，影响身体健康。

4. 金瓜——蟹

蟹肉味咸性寒，有微毒；而金瓜性味甘寒，二者都属寒凉之物，若同食，会损害人体肠胃功能，甚至引起腹泻、肚痛等症状，对人体健康不利。

萝卜

1. 胡萝卜——白萝卜

红萝卜、白萝卜是十分常见的蔬菜，营养丰富。人们也常将胡萝卜和白萝卜切成丁、条一起做成菜肴。其实，这种吃法是不科学的，两者不宜共食。

因为，白萝卜含有丰富的维生素C，对人体健康非常有益，但是和胡萝卜混合烧煮，由于胡萝卜中含有一种叫抗坏血酸的分解酶，会破坏白萝卜中的维生素C，会使白萝卜中的维生素C丧失殆尽，失去原有的营养价值。

不仅如此，胡萝卜也不宜与其他含维生素C的蔬菜配合使用，以免降低原有的营养价值。

2. 胡萝卜——酒

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，当胡萝卜素和酒精一起进入肝脏代谢时，会对肝脏产生毒性作用，引起肝损伤，对人体健康十分不利。

3. 胡萝卜——醋

胡萝卜含有大量胡萝卜素，经代谢后可转变成维生素A。维生素A可以维持眼睛和皮肤的健康。皮肤粗糙和患有夜盲症者，是由于缺乏维生素A的缘故。

醋可破坏胡萝卜素，若在烹调胡萝卜时放醋，胡萝卜素就会

完全被破坏，失去了原有的营养价值。

4．胡萝卜——含维生素 C 食物

富含维生素 C 的蔬菜有菠菜、油菜、花菜、番茄、辣椒等；水果有柑橘、柠檬、草莓、桃、梨、枣子等。

胡萝卜中含有一种叫抗坏血酸的分解酶，即维生素 C 分解酶，可破坏维生素 C，使富含维生素 C 的蔬菜、水果失去原有的营养价值。因此，应避免将他们配合使用。

5．萝卜——动物肝脏

萝卜含维生素 C 较高，而动物的肝脏富含铜、铁等离子，若将两者同食，则动物肝脏中的铜、铁离子极易使萝卜中的维生素 C 氧化，使萝卜的营养价值降低。

6．萝卜——苹果、梨、葡萄

萝卜与含有大量植物色素的苹果、梨、葡萄等水果一起食用，经胃、肠道消化分解后，可产生抑制甲状腺作用的物质，诱发甲状腺肿。

7．萝卜——柑橘

萝卜被摄食后，经过代谢，可产生一种抗甲状腺物——硫氰酸(阻止甲状腺摄取碘，抑制甲状腺素的形成)。

柑橘中含有类黄酮物质，在肠中被细菌分解后，可转化成羟苯甲酸及阿魏酸，均能加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿。

因此，食用萝卜等十字花科蔬菜后，不宜马上吃橘子、梨、苹果、葡萄等水果。尤其在甲状腺肿流行地区，或已患甲状腺肿者，更应注意。

8．萝卜——人参

《本草纲目》记载：“萝卜生食升气，熟食降气。”

人参常用来补元气，而萝卜可破气，若将二者同时服用，则一补一破，人参就起不到滋补作用了。

此外，萝卜有利尿消食作用，吃了萝卜，会加快人参有效成分

从尿中流失，影响人参滋补作用的发挥。

果品和相克食物

苹果

1. 苹果——胡萝卜

胡萝卜含有一种叫抗坏血酸酵酶的物质，这种物质可以破坏苹果中所含的维生素C，会大大降低苹果原有的营养价值。

2. 苹果——萝卜

苹果含有丰富的植物色素，若与萝卜一起食用，经胃、肠道的消化分解，可产生抑制甲状腺功能的物质，诱发甲状腺肿。

李子

1. 李子——青鱼

青鱼肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B_1，维生素 B_2、烟酸、钙、磷、铁等营养成分。其性味甘平，功能益气化湿，养胃醒脾。

李子酸温多汁，助湿生热。由于二者功效相反，所以，食青鱼后，不宜多食李子。脾胃虚弱、消化不良、血热患者，更应忌食。

2. 李子——蜂蜜

《食疗本草》："李合蜜食，损五脏。"《饮膳正要》："李子、菱角不可与蜜同食。"

蜂蜜含多种酶类，李子的生化成分亦很复杂，二者同食后会产生各种生化反应，某些反应的结果对身体健康有害。

3. 李子——雀肉

孟诜曰："李不可合雀肉食。" 陶弘景云："雀肉不可合李

食。"《饮膳正要》:"雀肉不可与李同食。"

李子苦酸微温,助热升火,多食,易患鼻衄,俗云"李子树下卧死人"。《大明本草》中记载:"李子多食令人胪胀发虚热。"

雀肉甘温助阳。若二者同食,火热之性相互助长,损人之性更甚。

杨梅

1. 杨梅——萝卜

杨梅含有丰富的植物色素,若将其与萝卜一起食用,经胃、肠道的消化分解,可产生抑制甲状腺功能的物质,诱发甲状腺肿。

2. 杨梅——黄瓜



杨梅中含有丰富的维生素C,而黄瓜中含有维生素C分解酶。若将二者同时食用,杨梅中的维生素C会遭到破坏,失去原有的营养价值。

3. 杨梅——大葱

杨梅畏大葱,二者同时食用会产生复杂的生化反应,对人体具有一定的不良作用。

4. 杨梅——牛奶

杨梅含有丰富的果酸,牛奶中含有大量的蛋白质。若二者同时食用,杨梅中的果酸会使牛奶中的蛋白质凝固,影响蛋白质消化吸收。

荔枝

1. 荔枝——黄瓜

荔枝含有丰富的维生素C,黄瓜中含有维生素C分解酶。若

二者同时食用，荔枝中的维生素C会遭到破坏，失去原有的营养价值。

2. 荔枝——胡萝卜

胡萝卜中含有一种抗坏血酸酵酶的物质，该物质可以破坏荔枝中维生素C，降低原有的营养价值。

3. 荔枝——动物肝脏

动物的肝脏富含铜、铁等离子，这些离子可使荔枝中的维生素C氧化，使二者的营养价值均降低。

柿子

1. 柿子——章鱼

章鱼味甘，性寒，药性冷而不泄，可养血益气；柿子甘涩，性寒。二者皆为寒性之物，若同食，易损肠胃，可导致腹泻。

此外，章鱼为高蛋白食物，与柿子中的鞣酸相遇，容易凝结成鞣酸蛋白，聚于肠胃中，可引起呕吐、腹痛、腹泻等症状。

2. 柿子——蟹

《本草图经》记载："凡食柿子不可与蟹同食，令人腹痛大泻。"

蟹中含有蛋白质，与柿子中的鞣酸相遇，可发生凝固，变成不易消化吸收的团块，可导致腹痛、呕吐或腹泻等症状。

3. 柿子——海带

海带中含有钙离子；柿子中含有较多的鞣酸，二者相遇，海带中的钙离子可与柿子中的鞣酸结合，生成不溶性的结合物，影响营养成分的消化吸收，导致胃肠道不适。

4. 柿子——紫菜

紫菜富含钙离子，与含鞣酸过多的柿子同食，会生成不溶性结合物，影响营养成分的消化吸收，导致胃肠道不适。

5. 柿子——红薯

红薯含淀粉较多，进食后会使胃内产生大量胃酸，而柿子则

含有较多的鞣质和果胶，胃酸和鞣质、果胶相遇，会发生凝聚作用，形成难溶性的硬块——胃柿石。

胃柿石可引起胃肠道不适，大的胃柿石因难以排出，刺激胃肠会导致出血、胃炎或溃疡病，严重者可造成胃穿孔危及生命。

6. 柿子——酸性菜

进食酸性菜后，胃内会产生大量盐酸，如果在这时再吃柿子，柿子会在胃酸的作用下产生沉淀，形成不溶于水的结块，从而导致胃石症。

所以，吃过柿子后，不要多饮酸性菜汤或饮料，以免影响健康。

7. 柿子——酒

陈藏器云："饮酒食红柿，令人易醉或心痛欲死。"

酒味甘辛微苦，性大热有毒。柿子性寒，二者不宜同食。况且饮酒时，大量进食肉类等菜肴，这些食物中的蛋白质更与柿子相遇后形成凝块，难以消化又不易排出，造成许多不适。

另外，酒类可刺激肠道分泌，柿中鞣酸与胃酸相遇，又形成黏稠状物质，易与纤维素绞结成团，形成胃柿石。

菠萝

1. 菠萝——鸡蛋

鸡蛋中含有大量的蛋白质；菠萝中含有丰富的果酸。若二者同时食用，果酸可使蛋白质凝固，影响蛋白质的消化吸收，不利于健康。

2. 菠萝——萝卜

菠萝中含有丰富的维生素C，萝卜含有维生素C酵酶，可破坏食物中的维生素C。若两者一同食用，不但破坏菠萝中的维生素C，降低其营养价值，还会促使菠萝所含的类黄酮物质转化为二羟苯甲酸和阿魏酸，这两种物质具有很强的抑制甲状腺功能的

作用,可以诱发甲状腺肿。

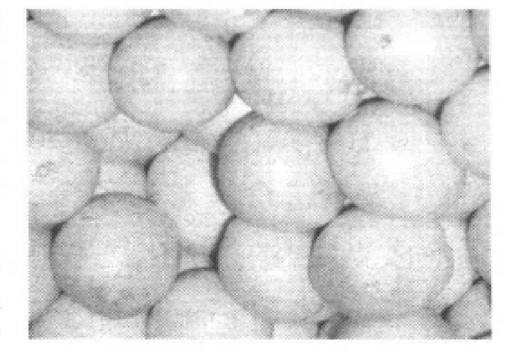
3. 菠萝——牛奶

菠萝中含丰富的果酸,牛奶中含有大量的蛋白质。若二者同时食用,菠萝中的果酸会使牛奶中的蛋白质凝固,影响蛋白质消化吸收。

柑橘

1. 柑橘——龙须菜

柑橘含有较多的果酸,龙须菜含有丰富的蛋白质。若二者同时食用,柑橘中的果酸会使龙须菜中的蛋白质凝结,影响消化吸收。



2. 柑橘——动物肝脏

柑橘含有丰富的维生素 C,动物的肝脏富含铜、铁等离子。若将两者同时食用,铜、铁等离子极易使柑橘中的维生素 C 氧化,从而失去原有营养价值。

3. 柑橘——蛤类

蛤类营养丰富,味道鲜美,含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、镁、磷、铁、铜、碘、维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸等营养成分,还含有一些酶类(如维生素 B_1 分解酶等)。

蛤类属海产品,大多性寒;柑橘为聚痰之物。二者同食,对身体健康不利。

此外,两者同食还会使蛤中的营养物质破坏损失。

柠檬

1. 柠檬——海味

海味食品如虾、蟹、海参、海蛰等,均含有丰富的蛋白质和钙

等营养物质，而柠檬含果酸较多。若二者同时食用，果酸会使蛋白质凝固，也可与钙结合生成不易于消化的物质，降低食物的营养价值，导致胃肠不适。

2. 柠檬——牛奶

柠檬中含有丰富的果酸，牛奶中含有大量的蛋白质。若二者同时食用，果酸会使牛奶中的蛋白质凝固，既影响消化吸收，又不利于身体健康。

3. 柠檬——萝卜、黄瓜、动物肝脏

柠檬含有丰富的维生素 C，萝卜、黄瓜、动物肝脏均含有破坏维生素 C 的物质。若将其混合食用，则柠檬会失去原有的营养价值。

葡萄

1. 葡萄——海味

海味食物如鱼、虾、蟹、海参、海蛰、海藻等，均含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，若与含果酸较多的葡萄同时食用，不仅会降低蛋白质的营养价值，且容易使海味中的钙质和果酸结合成新的不易消化的物质，刺激胃肠道，出现腹痛、恶心、呕吐等症状。

2. 葡萄——萝卜

葡萄含有大量的植物色素，如果与萝卜一起食用，经胃肠道的消化分解，可产生抑制甲状腺功能的物质，诱发甲状腺肿。

枇杷

1. 枇杷——胡萝卜

枇杷富含维生素 C，胡萝卜中含有一种抗坏血酸酵酶的物质，这种物质可以破坏枇杷中的维生素 C，降低原有的营养价值。

2. 枇杷——黄瓜

枇杷中含有丰富的维生素C，黄瓜中含有维生素C分解酶。若二者同时食用，枇杷中的维生素C会遭到破坏，失去了应有的营养价值。

3. 枇杷——海味

枇杷富含果酸，若与含钙和蛋白质丰富的海味同时食用，果酸可以和海味中的钙结合生成沉淀，使蛋白质凝固，影响营养成分的消化吸收。

山楂

1. 山楂——猪肝

山楂富含维生素C，猪肝中含铜、铁、锌等金属微量元素，维生素C遇到这些金属离子，则加速氧化而被破坏，降低了应有的营养价值。

2. 山楂——海味

一般海味(包括鱼、虾、藻)均含有丰富的蛋白质；山楂含有鞣酸。若二者混合食用，会化合成鞣酸蛋白，这种物质有收敛作用，会形成便秘，进而促进肠内毒物的吸收，引起腹痛、恶心、呕吐等症状。

3. 山楂——胡萝卜

山楂与胡萝卜都含有丰富的维生素A和维生素C，但胡萝卜还含有维生素C分解酶，可加速维生素C的氧化，破坏维生素C的生理活性，使山楂的营养价值降低。

4. 山楂——黄瓜、南瓜等

山楂富含维生素C，而黄瓜、南瓜、笋瓜中皆含维生素C分解酶。同食可使山楂中的维生素C分解破坏，从而失去原有的营养价值。

猕猴桃

1. 猕猴桃——动物肝脏

猕猴桃内富含维生素C,动物的肝脏富含铜、铁等离子,可使食物中的维生素C氧化,从而降低应有的营养价值。

2. 猕猴桃——胡萝卜

猕猴桃含有丰富的维生素C,胡萝卜含有一种可以破坏维生素C的抗坏血酸酵酶物质。若二者同时食用,会降低各自原有的营养价值。

3. 猕猴桃——黄瓜

黄瓜中含有维生素C分解酶,这种酶会破坏食物中的维生素C。为避免猕猴桃中的维生素C遭到破坏,尽量不要同时食用这两种食物。

樱桃

1. 樱桃——黄瓜

黄瓜中含有维生素C分解酶,会破坏食物中的维生素C,而樱桃内富含维生素C。若将二者同时食用,则樱桃中的维生素C会遭到破坏,失去应有的营养价值。

2. 樱桃——胡萝卜

樱桃含有丰富的维生素C,胡萝卜含有抗坏血酸酵酶的物质,这种物质可以破坏维生素C。若将两者同时食用,会降低各自原有的营养价值。

3. 樱桃——动物肝脏

樱桃富含维生素C,动物肝脏含有丰富的铜、铁等离子。这些离子可使活性维生素C氧化为氢抗坏血酸,从而失去维生素C

原有的价值。因此，两者不宜同时食用。

大枣

1．大枣——黄瓜

大枣富含维生素C，黄瓜中含有维生素C分解酶，可以破坏食物中的维生素C。因此，二者不宜同时食用。

2．大枣——胡萝卜

大枣含有丰富的维生素C，胡萝卜含有抗坏血酸酵酶，这种物质可以破坏维生素C。若二者同时食用，会降低各自原有的营养价值。

3．大枣——动物肝脏

大枣富含维生素C，动物肝脏含有丰富的铜、铁等离子，可使食物中活性维生素C氧化为氢抗坏血酸，从而失去维生素C原有的价值。所以，大枣不宜与动物肝脏同时食用。

调味品与相克食物

盐

1．盐——红豆

红豆不仅是一种粮食，还有一定的药理作用，具强心、利尿、消肿之功能。但是，红豆制品只能做甜食，如果加上盐，其药理作用就会减半。

2．盐——绿豆

有人在熬绿豆汤的时候喜欢加盐，一为烂得快，二为好吃。

事实上，煮绿豆汤时加盐，不仅使绿豆中的水溶性维生素如维生素B_1、维生素B_2等受破坏，而且也降低了绿豆汤的清热解毒

性能。

3.（先放）盐——菜

炒菜时放盐过早或先放盐后放菜，这些都是不科学的做法。因为，先放盐，菜外渗透压增高，菜内的水分会很快渗出，菜不但熟得慢，而且出汤多，炒出的菜无鲜嫩味。

但是，用花生油炒菜不宜后放盐，因为花生容易被黄曲霉菌污染，并可产生黄曲霉素 B_1，这是一种毒素，可致癌。花生油虽然经过处理，仍可残留微量的毒素。炒菜时，等油热后先放点盐，再放佐料和菜，可以利用盐中的碘化物杀灭黄曲霉菌毒素。

此外，用动物油炒菜也宜在炒菜前放盐，这样可减少动物油中有机氯的残余量，对人体健康有利。

4.（先放）盐——肉

一般新鲜肉或鱼都含有极其丰富的蛋白质，烹调时若过早放盐，蛋白质就会随之发生凝固。尤其是烧肉或炖肉，往往会使肉块缩小，肉质变硬，不易烧酥，吃起来味道也差。因此，在炖肉或烧鲜鱼时，待肉或鱼将煮熟时放盐为好。

醋

1. 醋——海参

海参富含胶原蛋白，由胶原纤维形成复杂的空间结构，当外界环境发生变化时(如遇酸或碱)就会破坏其空间结构，蛋白质的性质随之改变。

如果烹制海参时加醋，会使菜汤中的 pH 值下降，在接近胶原蛋白的等电点(pH 值为 4.6)时，蛋白质的空间构型即发生变化，蛋白质分子会出现不同程度的凝集、紧缩。这时的海参，吃起来口感、味道均差。

2. 醋——牛奶

醋中含醋酸等有机酸。牛奶是一种胶体混合物，具有两性电

解质性质，而且其本身就有一定的酸度(其 pH 值为 6.7～6.9)。当酸度增加到等电点 4.6 以下时，则发生凝集和沉淀，不易被消化吸收，引起消化不良或腹泻等。

3. 醋——猪骨汤

炖骨头汤时为了使更多的无机元素逸出，人们往往会加点醋。此时，尽管无机元素浸出略有增加，但大部分元素在酸性环境中以无机离子形式存在，直接影响人体的吸收。

其实，炖骨头时不加食醋，逸出的矿物质及微量元素都是以有机络合物形式存在，有利于吸收。

为提高浸出率，可先把骨头砸碎，用文火煮 1～2 小时，延长蛋白质凝固的时间，使骨头中的鲜味物质充分渗到汤里。

4. 醋——青菜

青菜中的叶绿素在酸性条件下加热极不稳定，其分子中的镁离子可被酸中氢离子取代，生成一种暗淡无光的橄榄脱镁叶绿素，营养价值大大降低。

烹调时，宜在中性条件下，大火快炒，保持蔬菜的亮绿色，减少营养成分的损失。

糖

1. 红糖——牛奶

红糖为未经提纯的粗制品，含非糖物质及有机酸(如草酸、苹果酸)较多，特别是有机酸达一定浓度时，可使牛奶中的蛋白质发生凝聚或沉淀，营养价值大大降低。

2. 糖——茶

茶叶味苦性寒，可刺激消化腺，促进消化液分泌，以增强消化机能，并有一定的清热解毒效果。如果在茶中加糖，就会抑制这种功能。

3. 糖——含铜食物

铜是人体必需的重要微量元素之一，参与体内多种金属酶的

组成。机体缺铜可引起铁代谢紊乱，贫血、缺氧，骨骼病变，发育迟缓，心肌细胞氧化代谢紊乱，造成各种各样的心肌病变。另外，锌、铜比值的增大，干扰胆固醇的正常代谢，导致冠心病的发生。

日常食物中，含铜较多的食物有胡桃、贝类、动物肝、肾、豆荚、葡萄干等。果糖和砂糖会阻碍人体对铜的吸收，降低含铜食物的营养价值。

葱

1. 葱——枣

《大明木草》中记载："枣与葱同食令人五脏不合。"

枣的食物药性甘辛而热，古人云："多食令人热渴膨胀，动脏腑，损脾元，助湿热。"而葱亦性辛热助火，二者同食伤身。

2. 葱——蜂蜜

《金匮要略》："生葱不可共蜜食之，杀人。"《饮膳正要》："生葱不可与蜜同食。"《本草纲目》："生葱同蜜食作下痢。"

蜂蜜营养成分比较复杂，除含葡萄糖、果糖、蔗糖(共达 70%～80%)、蛋白质、维生素、多种矿物质外，还含有机酸、乙酰胆碱和多种酶(氧化酶、过氧化酶、还原酶、淀粉酶、转化酶等等)。

葱蜜同食后，蜂蜜中的有机酸、酶类遇上葱中的含硫氨基酸等，发生不利于人体的生化反应，或产生有毒物质，刺激肠胃道而导致腹泻。

3. 葱——公鸡肉

《肘后备急方》："雄鸡肉不可合生慈菜食。"《本草纲目》："鸡肉同生葱食，成虫痔。"

公鸡肉性味甘温，其性偏热，中医历来认为是生风发火之物，可发诸病；生葱辛温助火，二者同时食用不利于健康。

4. 葱——豆腐

豆腐中含钙，葱含有一定量的草酸，二者可结合成草酸钙沉淀，既影响钙的吸收，还会促进结石的形成。

辣椒

1. 辣椒——动物肝脏

辣椒富含维生素C，动物肝脏富含铜、铁等离子。这些离子极易使维生素C氧化，降低了辣椒营养价值。

2. 辣椒——胡萝卜

胡萝卜含有维生素C分解酶，可破坏辣椒中的维生素C，降低辣椒的营养价值。

3. 辣椒——南瓜

南瓜含维生素C分解酶，能破坏辣椒中的维生素C，降低辣椒的营养价值。

蜂蜜

1. 蜂蜜——沸水

蜂蜜中含有多种营养成分，其中葡萄糖占30%～35%，果糖占40%，此外还含有维生素B_1、维生素B_2、维生素C、维生素K及胡萝卜素，大量的淀粉酶、脂肪酶、氧化酶等。

这些维生素和酶参与人体许多重要的新陈代谢过程，也与维持神经系统的兴奋性和人体的免疫功能有关。

用沸水冲服蜂蜜，会使蜂蜜中的酶类物质遭到破坏，产生过量的羟甲基糖醛，使蜂蜜的营养成分大部分被破坏。

另外，沸水冲服蜂蜜，还会改变蜂蜜甜美的味道，使其产生酸味。如需要兑水服用，最好用温开水(水温低于65℃)或冷开水冲服。

2. 蜂蜜——豆浆

蜂蜜含有大量的葡萄糖和果糖，及少量有机酸，而豆浆中蛋白质的含量比牛奶还要高，两者混合时，有机酸与蛋白质结合产生变性沉淀，不能利于人体吸收。

3. 蜂蜜——豆腐

豆腐性寒，能清热散血，下大肠浊气；生蜜甘凉滑利，若二物同时食用，极易导致腹泻。

另外，生蜜中含有多种酶类，豆腐含有多种矿物质、植物蛋白及有机酸。若二者混食，容易产生多种生化反应，不利于健康。

饮品与相克食物

酒类

1. 酒——茶

酒后饮茶，由于茶叶中的茶碱有利尿作用，使酒精中尚未完全分解的乙醛进入肾脏，而乙醛对肾脏有较大的刺激性，易造成肾脏的损害。

另外，酒精对心血管的刺激性很大，而浓茶同样具有兴奋心脏的作用。酒后饮茶，会使心脏受到双重刺激，加重心脏负担。心脏功能不佳的人更应注意。

2. 酒——咖啡

酒精能毒害人体的细胞。饮酒过量，可发生酒精中毒，甚至可导致死亡。咖啡中的咖啡因具有兴奋、提神和健胃的作用，饮用过量，同样可引起中毒。

如果二者同饮，会加重对大脑的伤害，并能刺激血管扩张，加快血液循环，增加心血管负担，甚至会危及生命。

3. 酒——牛奶

酒中的乙醇可促进脂肪合成，抑制脂肪氧化分解，使脂肪在肝脏中蓄积，诱发脂肪肝，重者可致肝硬化，甚至肝癌。牛奶中多含有脂肪，若二者合饮，可促使肝中的脂肪积聚。

另外，酒中还含有一些有害成分，如甲醇、醛类、铅(由蒸馏污染)等有毒物质，如甲醛是细胞原浆毒，能使蛋白质凝固。如二者合饮，会降低奶类的营养价值。

4. 酒——糖类

糖类味皆甘，甘生酸，酸生火，饴糖、红糖尤甚；酒类甘辛大热，二者相配，生热动火，有损身体。

另外，乙醇氧化过程中，形成过剩的还原辅酶Ⅰ，使三羧酸循环受到抑制，影响了糖代谢，导致血糖上升，既影响糖的吸收，又容易产生糖尿。

5. 酒——芥、辣食物

《本草纲目》中记载："酒后食芥及辣物，缓人筋骨。"

酒本为大辛大热之物，芥及辣物，皆属热性，刺激性较强。若将其同食，易生火动血，贻害无穷。

另外，辛辣动火之物，皆可刺激神经，扩张血管，与酒合用，能助长酒精的麻醉作用，使人疲惫瘫软。

6. 啤酒——汽水

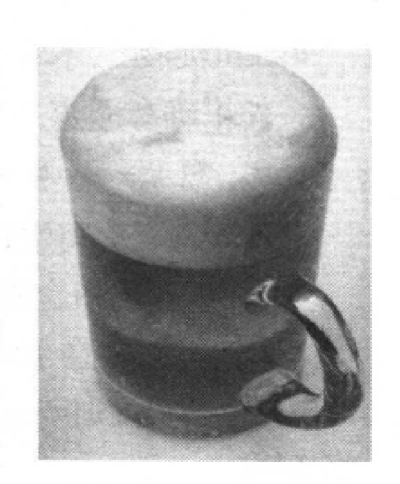
啤酒有一定的营养，有人称之为"液体面包"。有人喜欢把汽水与啤酒混饮，这是不科学的。

因为，汽水与啤酒中皆含有一定量的二氧化碳，二者混饮后，过量的二氧化碳会促使胃肠黏膜加重对酒精的吸收，对健康不利。

7. 啤酒——白酒

啤酒中含有人体需要的多种氨基酸和维生素，尤其是B族维生素含量较多，并含有较多的矿物质。常饮啤酒有健胃、消食、清热、利尿、强心、镇静的功效，

但是，有些人往往喝完烈性白酒后，又喝啤酒，或啤酒中兑入白酒后再饮，这些做法对人体是有害的。



因为，啤酒是低酒精饮料，但是含有二氧化碳和大量水分，如果与白酒混饮，可加重酒精在全身的渗透，对肝、肾、肠和胃等内脏器官产生强烈的刺激和危害，并影响消化酶的产生，使胃酸分泌少，导致胃痉挛、急性胃肠炎、十二指肠炎等症，同时对心血管的危害也相当严重。

8. 啤酒——水垢

水垢中含多种有毒金属成分，如汞、镉、砷、铅等，它们可以被酸性溶液所溶解。而啤酒呈酸性，如用带有水垢的容器盛啤酒，这些水垢中的有毒金属物质就会溶入酒中，饮后对人体有很大的危害。

9. 啤酒——海产品

有些人喜欢边吃生猛海鲜，边饮用啤酒或高度酒，认为能够通过酒杀菌消毒，这是不可能的。

因为，啤酒和高度酒都不具备很强的杀菌消毒作用，况且，海产品本身携带病菌比较多。另外，海鲜中含有大量的嘌呤醇，可诱发痛风，而饮酒是痛风急性发作的诱因。

10. 啤酒——腌熏食物

常饮啤酒的人，血铅含量往往增高。腌熏食物中多含有机氨，有的产生了多环芳烃类，如笨并芘、氨甲基衍生物等，这些物质与铅结合后，有致癌或诱发消化道疾病的可能。

豆浆

1. 豆浆——红糖

红糖中含有机酸，而有机酸可与豆浆中的蛋白质结合，产生

"变性沉淀物",不利于人体吸收,降低了营养价值。

如果确有需要,可加入白糖调味,因为白糖无此现象。

2. 豆浆——牛奶

有些人喜欢将牛奶与生豆浆一起同煮,其实这并不科学。

因为,豆浆中含有胰蛋白酶抑制因子,能抑制胰蛋白酶的活性。这种物质,需在100℃的环境中,经数分钟才能被破坏。牛奶若在上述条件下,则所含的蛋白质和维生素将会遭到破坏,营养价值降低。

3. 豆浆——红薯、橘子

橘子含果酸较多,红薯食后也可产生大量果酸,而果酸可使豆浆中的蛋白质凝固变性,影响消化吸收。

牛奶

1. 牛奶——钙粉

牛奶中含有大量的蛋白质,其中酪蛋白的含量约83%,而酪蛋白可与钙离子结合,使牛奶发生变性凝固。并且在加热时,牛奶中的其他蛋白也会与钙发生沉淀。

其实,牛奶本身含有丰富的钙,且与牛奶中的其他成分保持着合理的天然结构,只要不变质,一般不会发生沉淀。

2. 牛奶——橘子

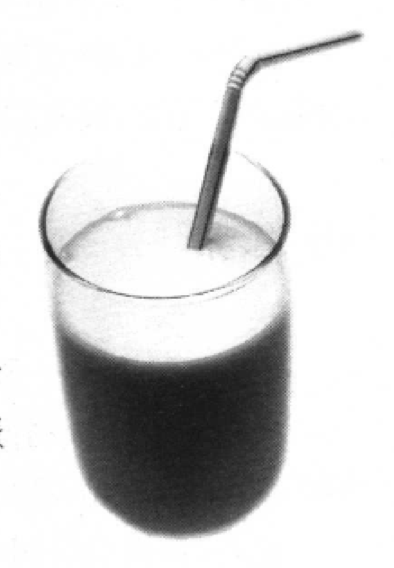
牛奶进入胃和十二指肠后,其中的蛋白质与胃蛋白酶和胰蛋白酶结合,然后进入小肠进一步消化吸收。若此时吃橘子,会使牛奶中的蛋白质与果酸及维生素C凝固成块,影响其消化吸收,甚至导致腹胀、腹痛、腹泻等症状。

3. 牛奶——巧克力

牛奶富含蛋白质和钙质,而巧克力含有草酸。二者同食,则牛奶中的钙与巧克力中的草酸就会结合成草酸钙沉淀,不利于钙的吸收。

4. 牛奶——酸性饮料

牛奶是一种胶体混合物，具有两性电解质性质，即在酸性介质中以复杂的阳离子态存在，在碱性介质中以复杂的阴离子态存在，在等电离子时(PH 值 4.6)以两性离子态存在，此时溶解度最小。



凡酸性饮料，如酸梅汤、橘汁、柠檬汁等，都会使牛奶 PH 值下降，使牛奶中蛋白质沉淀而凝结成块，不利于消化吸收。

5. 牛奶——米汤

牛奶与米汤掺合后，将会导致维生素 A 大量损失。如果婴幼儿长期摄取维生素 A 不足，将会导致发育缓慢，体弱多病。

药物与相克食物

红霉素

1. 红霉素——富含钙、磷、镁的食物

服用红霉素期间，若食用牛奶、豆类、豆制品、骨头汤、黑木耳、海带、紫菜、黄花菜等富含钙、磷、镁的食物，会延缓药效或减少药物的吸收，降低药物的灭菌作用。

2. 红霉素——海味食物

服用红霉素期间，若同时食螺、蚌、蟹、甲鱼、海带等海味食品，会降低药物疗效。因为这些食品中富含的钙、镁、铁、磷等金属离子会和红霉素结合，容易形成一种难溶解又难吸收的物质。

3. 红霉素——饮料酒类和酸性食物

使用红霉素时，不宜大量进食酸性食物及酸性饮料。如酸味

水果、醋制食品、酸梅汤、橘汁、柠檬汁等。否则会降低药物疗效。

此外红霉素对肝脏的毒性较强，服用时饮酒，可使毒性更为加强，对肝脏的损害加重。

白霉素

1. 白霉素——果汁或清凉饮料

果汁或清凉饮料的果酸容易导致药物提前分解或溶化，不利于药物在小肠内的吸收，从而降低药效。

此外，白霉素有时还会与酸性液体反应，生成有害物质。

2. 白霉素——酒

服用白霉素期间，不宜饮用酒或酒精性饮料，否则会发生不良反应。

3. 白霉素——酸性食物

服用白霉素期间，过食酸菜、咸肉、鸡、鱼、山楂和杨梅等酸性食物，会降低药效。

4. 白霉素——海味食品

服用白霉素期间，如果过食螺、蚌、蟹、甲鱼等海味食品，会降低药物疗效。因为这些食品中富含的钙、镁、铁、磷等金属离子会和白霉素结合，容易形成一种既难溶解又难吸收的物质。

黄连素

1. 黄连素——茶

黄连素与茶水同服时，会与茶叶中含有的鞣酸、咖啡因及茶碱等成分发生不良反应，从而使药效降低。

2. 黄连素——果汁、酸性饮料

果汁或酸性饮料送服黄连素时，会加速药物溶解，损伤胃黏膜，重者可导致胃黏膜出血。

头孢菌素

1. 头孢菌素——果汁

果汁中含有的果酸容易导致头孢菌素提前分解或溶化，不利于药物在肠内的吸收，从而大大降低药效。

2. 头孢菌素——食物

头孢菌素与食物同服，浓度仅为空腹服用时的 50% ~ 75%，故适宜在空腹时服用头孢菌素。

3. 头孢菌素——酒

服用头孢菌素期间，如果饮用酒或酒精性饮料，会产生或增强毒性反应。

环丙沙星

1. 环丙沙星——茶

环丙沙星与茶水同服会与茶叶中含有的鞣酸、咖啡因及茶碱等成分发生不良反应，从而减低药效。

2. 环丙沙星——碱性食物

服用环丙沙星期间，如果食用偏碱性食物，会减低药效，从而达不到应有的效果。

磺胺药

1. 磺胺药——酸性食物

磺胺药在碱性条件下，可增加尿中溶解度，而酸性食物如茭白、大头菜、芥菜、醋、酸菜、西红柿、咸肉、鱼、山楂、杨梅、柠檬、葡萄、杏、李子等容易使磺胺药析出结晶，从而增强不良反应。

2. 磺胺药——碱性食物

服用磺胺药期间，如食用菠菜、胡萝卜、黄瓜、豆制品等碱性食物，会影响人体对磺胺药的吸收，从而降低了药效。

3. 磺胺药——茶

茶叶中含有鞣酸、咖啡因及茶碱等成分，磺胺药与茶水同服可降低抗菌作用。

4. 磺胺药——醋

因为醋酸能改变人体内局部环境的酸碱度，从而使某些药物不能发挥作用，磺胺药物在酸性环境中易在肾脏形成结晶，损害肾小管。

5. 磺胺药——含醇饮料

磺胺药物能增加乙醇的毒性，服磺胺药期间饮含醇饮料容易发生乙醇中毒反应。故在服用磺胺药期间，不能饮白酒和啤酒等含醇饮料。

6. 磺胺药——糖类

糖类分解代谢后，会产生大量酸性成分，可使磺胺药物在泌尿系统形成结晶而损害肾脏。

7. 磺胺药——果汁

磺胺在碱性环境下，溶解度增大，对肾脏不良反应减少，而果汁等酸性饮料则易使磺胺药析出结晶，增强对肾脏的损害，引起血尿、少尿、尿闭等。

灭滴灵

1. 灭滴灵——酒

酒精在体内代谢的中间产物——乙醛是有毒物质。它必须经过乙醛脱氢酶的氧化，才能消失毒性，完成代谢过程。

灭滴灵能抑制乙醛脱氢酶的活性，造成体内乙醛蓄积中毒，表现为口苦、恶心、呕吐，呼吸困难，血压降低等症状。

2. 灭滴灵——含钙高的食物

服用灭滴灵时,食用牛奶等含钙离子丰富的食品,药物可和钙离子结合生成不溶性的沉淀物,既破坏食物的营养,又降低药物的疗效。

痢特灵

1. 痢特灵——茶、咖啡

痢特灵若与茶、咖啡同时服用,茶中所含的咖啡因会刺激神经末梢,使去甲肾上腺素大量释放,从而出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、头痛、心律失常、心肌梗死、神志不清等症状。

2. 痢特灵——酒或醇类制剂

痢特灵的代谢产物有抑制单胺氧化酶的作用,连服 4~5 天可阻碍酒类中所含酪胺的代谢灭活,服药同时饮酒会出现面部潮红、心跳过速、腹痛、恶心、呕吐、头痛等症状。

另外,此药还会抑制酒精的氧化分解,使其代谢过程的中间产物——乙醛降解受阻,因而易使乙醛聚积,引起中毒反应。

3. 痢特灵——含酪胺食物和发酵食品

牛奶、豆腐、酒类、酱油、菠萝、巧克力等富含酪胺的食物进入人体后,会使单胺氧化酶受到抑制,则造成酪胺蓄积,导致机体释放内源性去甲肾上腺素,而引起血压升高,如果是高血压患者,则会发生危险。

不仅服痢特灵期间要忌食含酪胺的食物,而且在停药 2 周内,仍需注意避免,以防发生不良后果。

利福平

1. 利福平——牛奶

利福平若与牛奶、豆浆等食物同时服用,会延缓人体对利福

平的吸收，从而达不到应有的效果。

2. 利福平——茶

若用茶水送服利福平，茶叶中所含的鞣酸会与上述药物发生反应而降低药效。

3. 利福平——酒类

服用利福平时同时饮酒，会增强药物的副作用，大大降低了药效。

异烟肼

1. 异烟肼——乳糖类食品

服用异烟肼类药物时，若食用乳糖类食品，会导致人体对异烟肼吸收的减少，从而降低了药效。

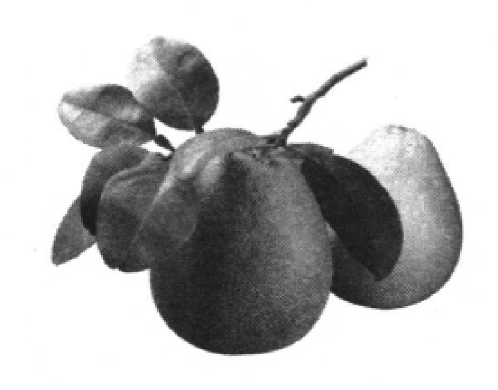
2. 异烟肼——含组织胺的食物

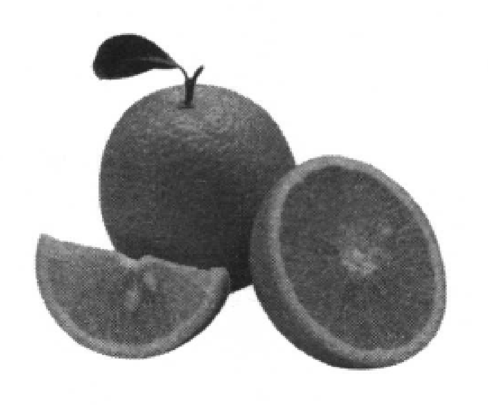
服用异烟肼类药物时，若食用含有酪胺的食物，如奶酪、豆类、啤酒、鱼类等，会产生过敏反应，尤其是食用奶酪和鱼类，会带来严重后果。

第六卷

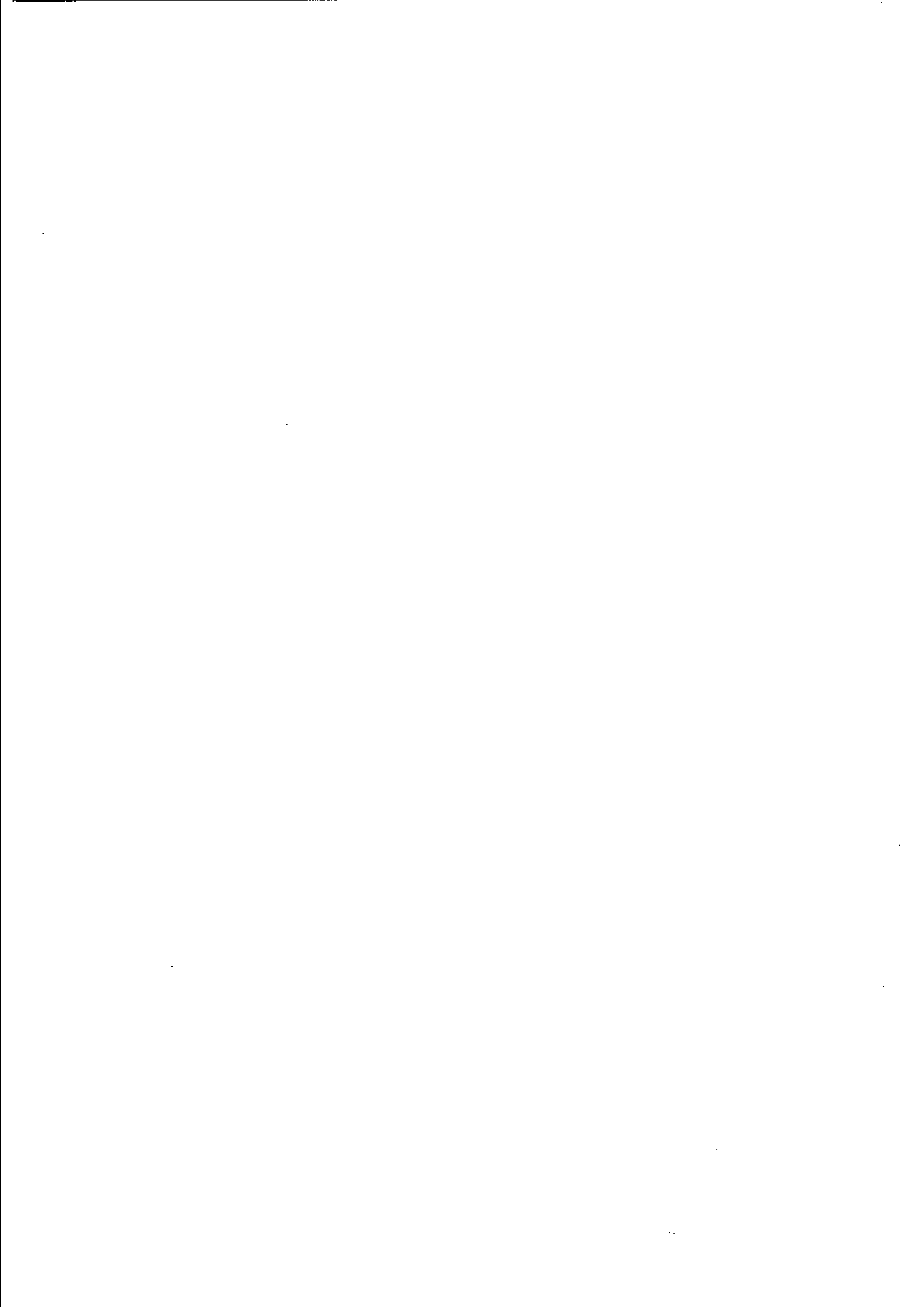
饮食禁忌

——饮食中的注意事项





食物皆有药性，有寒热温凉之分；疾病皆有征候，有虚实寒热之别。若饮食相宜，可促进痊愈，若饮食不慎，可导致复发。所以对那些身在病中，或有宿疾沉疴之人，饮食禁忌不可不知。



日常饮食禁忌

空腹饮食禁忌

1. 忌早上空腹喝牛奶

早晨空腹喝牛奶，营养效益最低。因为空腹喝下去后，牛奶会很快经胃和小肠排进大肠，结果牛奶中的各种营养来不及消化吸收就进入大肠，造成浪费。天长日久，经常进行这种调整，骨质就会脱钙，造成骨质疏松，老年人更有骨折的危险。

睡前喝牛奶，就可以正好赶上午夜至清晨这段时间，牛奶中的钙可改变低血钙状态，避免从骨组织中调用钙。

2. 忌空腹吃香蕉

香蕉如果多食，就会造成体液中的钾、钠比值的改变，特别是空腹时食用，使血液中钾大幅度增加，对人的心血管等系统产生抑制作用，出现明显的感觉麻木、肌肉麻痹、嗜睡乏力等现象，严重者会使心脏传导阻滞、心律不齐等。

3. 忌空腹吃柿子

食用柿子时一定要忌空腹。因为柿子是水果中含单宁类最高的品种，单宁是几种多酚化合物的总称，易溶于水而具有涩味。这些单宁类中的酚类和鞣质有很强的收敛性，它们遇到酸性物质可凝结成块。人的胃内有大量的胃酸，若空腹食柿子，柿子中的单宁物质在胃中凝结成块，并与柿子中含有的蛋白质结合产生沉淀，引起胃结石，中医学上称它为柿结石。

饭前饮食禁忌

1. 忌饭前喝水

如果饭前饮水，会使胃中有胀满感，同时会把胃酸稀释冲淡，影响食欲和消化，使杀菌能力下降，易感染肠道疾病；还会使胃蛋白酶的消化功能减弱，饮水越多，胃蛋白酶的活力越弱。如果实在太渴，可少喝一点开水或热汤，休息片刻再进餐。

2. 忌饭前甜食

饭前吃甜食，会使食欲下降，影响对各种食物营养的摄取。

餐中饮食禁忌

1. 忌吃饭看书

由于注意力分散，会食之无味，并影响消化液的分泌。

2. 忌餐中训子

有的父母喜欢在吃饭时询问孩子的学习情况，不满意时往往当场加以训斥，使孩子情绪低落，食欲大减，长此以往还易形成条件反射，孩子一上餐桌就准备挨训，大大影响消化吸收功能。

3. 忌高声说笑

一方面高谈阔论和大笑易引起喷饭和唾液飞溅，有碍卫生，另一方面易使食物误入气管，发生危险。

4. 忌忧郁悲伤

忧郁悲伤的心情会抑制食欲和影响消化液的分泌，导致消化吸收不良。

5. 忌多喝饮料

吃饭时不宜多喝碳酸类饮料，否则会稀释胃液，降低胃液的杀菌能力，影响消化，同时会导致腹胀，影响食欲。

6. 忌肉食过多

肉类摄入过量对健康不利，时间长了会诱发心血管疾病以及肥胖症。

7. 忌吃饭过饱

过饱会使胃膨胀过度，蠕动缓慢，消化液分泌不足，食物得不到充分消化且会在大肠里腐败产生毒素，导致消化功能障碍，加快人体衰老。



8. 忌边吃边唱

人在进餐时，大脑皮层的消化中枢处于兴奋状态，胃肠道有节律地蠕动，分泌大量的消化液。倘若一边就餐一边唱歌，大脑皮层的歌唱中枢往往处于兴奋状态，而消化中枢就会相对抑制，这会影响食物的消化吸收；况且酒宴之上多油腻食物，经常如此极易导致胃部疾患。

吃火锅三忌

1. 忌烫食

刚从火锅中夹出的鲜烫食物，应放碗中稍凉再吃，以免烫伤口腔和食道黏膜而造成溃疡。若经常吃烫的食物，还会破坏舌味觉，降低味觉机能，影响食欲。

2. 忌生食

所有主配料必须入锅煮熟煮透，生菜、生肉必须烫熟后再吃，以利杀死生食中的细菌或寄生虫卵，防止肠道疾病的发生。

3. 忌过辣

用辣味调料要适当。因辣味有刺激性，吃过辣的食物对胃黏膜有损害，对患有肺结核、痔疮、胃病及十二指肠溃疡的病人，更应少吃或不吃辣味食物。

饭后十三忌

1. 不宜立即饮茶

饭后立即饮茶，会冲淡胃液，影响食物消化。同时，茶中的单宁酸能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质，给胃增加负担，并影响蛋白质的吸收。

所以进餐后不可立即饮茶，特别不要立即喝浓茶。

2. 不宜立即吸烟

饭后胃肠蠕动加强，热量增加，人体各器官处于兴奋状态，血液循环加快。如果此时吸烟，人体吸收烟中有毒物质的能力也会最强。

3. 不宜立即吃冷饮

老年人的肠胃对冷热十分敏感，因而饭后立即吃冷饮，极有可能引起胃痉挛，导致腹痛、腹泻或消化不良。

4. 不宜立即吃水果

水果中富含单糖类物质，它们通常在小肠吸收，但饭后它们却不易立即进入小肠而滞留于胃中；因为食物进入胃内，须经过1～2小时的消化过程，才能缓慢排出，饭后立即吃进的水果会被食物阻滞在胃内，如停留时间过长，单糖就会发酵而引起腹胀、腹泻或胃酸过多、便秘等症状。

5. 不宜立即刷牙

饭后立即刷牙会使松弛的牙釉质受损。因为此时刷牙，会把部分釉质划掉，有损于牙齿的健康。

6. 不宜立即洗澡

洗澡会促使四肢皮肤血管扩张血液汇集身体表面，使胃肠血流量减少，消化液分泌减少，降低消化功能；若经常饭后洗澡，会引起胃肠疾病。另外，还易导致冠心病者发生心绞痛和心肌梗塞，尤其是对高血压、高血脂者更为危险。饭后1～3个小时洗澡比

较适宜。

7. 不宜立即散步

饭后胃处于充盈状态，即使是很轻微的运动也会使胃受到震动，增加胃肠负担，影响消化功能。饭后大量血液集中到消化道，大脑供血相对减少而出现轻微的缺血，因而有昏昏欲睡的感觉，此时散步，尤其是老年人，易出意外。饭后立即散步对患有冠心病、心肌梗塞的人可导致头昏、乏力、眩晕、肢体麻木；对患有消化道溃疡和胃下垂的病人则会加重病情。饭后宜静坐30分钟再活动。

8. 不宜立即运动

饭后半小时内，胃因接纳了食物而变得十分沉重。此时参加运动（即便是散步等轻微运动）会使胃饱受"动荡"之苦，使消化功能受到影响；长此下去甚至会引发胃病。因此，老年人用餐后最好坐上半小时，然后再外出从事散步等轻量活动。

9. 不宜马上松裤带

因为饭后立即松裤带会使腹腔内压力突然下降，消化道的支持作用减弱，致使消化器官和韧带的负荷增大，促使胃肠蠕动加剧，容易发生肠扭转，肠梗阻，以及导致胃下垂等。

10. 不宜立即伏案工作

饭后马上伏案工作会影响人体对消化器官的供血量，不利于充分吸收营养。

11. 不宜立即看书读报

饭后读书看报或思考问题，会使血液集中于大脑，从而导致消化系统血液量相对减少，影响食物消化。

12. 不宜立即唱卡拉 OK

吃饱后人的胃容量增大，胃壁变薄，血流量增加。这时唱歌，会使隔膜下移，腹腔压力增大，轻则引起消化不良，重则引发胃肠不适及其他病症。另外，如果吃饭时饮酒者，随着酒精的刺激，人的喉头、声带自然充血，此时卡拉 OK，会加重喉头、声带的充血和

水肿，极易引起急性咽喉炎。

13. 不宜立即上床

因为刚吃了饭，胃内充满食物，消化机能正处于运动状态，这时睡觉会影响胃的消化，不利于食物的吸收。同时，饭后脑部供血不足，如果饭后立即上床，很容易因大脑局部供血不足而导致中风。另外，入睡后，人体新陈代谢率降低，易使摄入食物中所含热量转变为脂肪而使人发胖。

饮酒的禁忌

1. 忌烟酒同食

首先，酒精会导致血管扩张，促使体内血液循环加快，而烟雾中的有害物质被酒精溶解后，随着扩张的血管将毒物迅速吸收再扩散到全身，使机体免疫力降低。

其次，由于酒精的作用，损害了肝脏对烟雾中尼古丁等有害物质的解毒能力，加重了对身体的损害。据报道，饮酒又吸烟的人最易患食道癌及肝、胃肠道等处疾病，而且要比不吸烟的人高出数十倍。

2. 妇女忌经常大量饮酒

酒对女子健康的损害比男子严重，由于雌性激素的影响，妇女体内代谢乙醇的能力较低，速度较慢，所以乙醇更容易在体内蓄积，造成损害。

3. 忌浓茶解酒

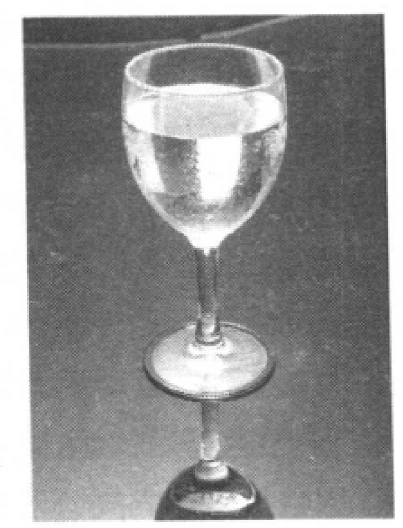
饮了多量的酒或饮了酒精浓度高的酒，会使心血管系统受到很大的刺激，使心跳加快，血压上升。此时若再喝浓茶，又使心脏受到浓茶的兴奋作用，这样双管齐下，使心跳更快，血压更高。

当超过一定限度时，就会发生心律失常、心功能不全和高血压。如果原来就有心脏病和高血压的人，可能会发生严重的后果，甚至死亡。

因此，醉酒后千万不要用浓茶来解酒，可以喝些白开水或糖水，中药葛花煎汤口服也有一定的解酒效果。

4. 忌饮酒御寒

喝酒以后，由于酒精成分的刺激，皮肤温度会升高，使人产生温暖感觉。但是，对这种温暖感是不能持久的。因为体表的血管越是舒张、松弛，体热的散发就越快，使体温急骤下降，人就产生了强烈的寒冷感觉。喝了酒，反而比不喝酒更易产生寒颤，引起受凉或感冒。



5. 忌长期以酒代饭

适当少量地饮点酒，可以促进血液循环，有利于消除疲劳。但有些人，常常以酒代饭，这对人体健康是十分有害的。如果长期以酒代饭，就会损害人体健康。首先是经常大量饮酒，会引起酒精中毒、肝硬变、动脉硬化，诱发食管癌、胃癌等疾病。其次，饮酒虽然可补充一些热量，但人体所需的许多营养素，如各种维生素、矿物质、蛋白质等，是各种酒类均不能提供的。

6. 忌划拳饮酒

划拳饮酒是边吃、边喝、边喧嚷乃至大笑，这样可能使食物进入气管或鼻腔，而引起呛咳，打喷嚏或流泪。输者罚酒，饮酒过多则头晕目眩，神志不清，影响身体。

7. 忌饮啤酒过量

大量饮用啤酒，不仅会导致慢性胃炎，还可能造成食物中毒。啤酒中含有某种特殊成分，它能减少或阻止胃黏膜合成前列腺素E，使胃酸损害黏膜。因此，经常大量饮啤酒的人，就可能诱发慢性胃炎。特别是某些已患有慢性胃炎的人，饮啤酒就会加重胃黏膜的损害。狂饮啤酒，还会影响肝脏的排毒功能，导致肝细胞受损，甚至肝硬化。

8. 忌饮不卫生啤酒

市面出售的散装啤酒，很易被空气中细菌污染。夏季若无冷藏设备，细菌会很快生长繁殖并产生毒素，使啤酒变质，人如饮用了变质的啤酒，就会发生腹痛、腹泻等食物中毒症状。

9. 饭前忌饮冰镇啤酒

饭前饮冰镇啤酒，容易使人胃肠道内温度骤然下降，血管迅速收缩，血流量减少，从而使生理功能失调，影响正常进餐和食物的消化吸收，同时，还会使人体内的胃酸、胃蛋白酶、小肠淀粉酶、脂肪酶的分泌减少，导致消化功能紊乱；胃肠道受到过冷刺激，变得蠕动加快，运动失调，久之，易诱发腹痛、腹泻及营养缺乏等症。

10. 剧烈运动后忌饮酒

剧烈运动后饮酒，会造成血液中尿酸急剧增加，易导致痛风病。尿酸是人体内高分子有机结合物，被酶分解的产物。当血液中尿酸值异常高时，就会聚集于关节处，使关节受到很大的刺激引起炎症，造成痛风病。

11. 喝啤酒忌兑汽水

汽水中含有一定量的二氧化碳，人们在口渴时喝上一瓶汽水，可促进胃肠黏膜对液体的吸收，起到生津止渴的作用。但是，啤酒中原本含有少量的二氧化碳，兑入汽水后，过量的二氧化碳，会更加促进胃黏膜对酒精的吸收。所以，喝啤酒不宜兑入汽水。

12. 啤酒白酒忌同饮

啤酒虽然是低酒精饮料，但其中含有二氧化碳和大量水分，与白酒混喝后，酒精会迅速渗透到全身，对肝脏、胃肠等器官发生强烈的刺激和严重的危害，影响消化酶的产生，使胃酸分泌减少，导致胃痉挛、急性胃肠炎、十二指肠炎和引起出血等症，对心脑血管危害更大。因此，啤酒与白酒不宜同时饮用。

13. 忌饮冷黄酒

黄酒中含一定数量的甲醇、醛、醚类物质。如果冷饮黄酒，对人体有一定害处的有机化合物，就会全部进入人体。因此，黄酒必

须烫了再喝。在烫热过程中，这些有害物质就可随温度的升高而挥发掉。另外，在加热过程中，黄酒中的脂类、芳香物质也会随温度的升高而蒸腾，从而使酒味更加芬芳浓郁。

14. 忌饮刚酿制的白酒

由于新酿的白酒，除酒精浓度较高，常饮会导致酒精中毒外，还因甲醇含量较高，进入人体内不易排出，长期积蓄对人的中枢神经有损害作用，尤其对视网膜神经的损害难以恢复；甲醇在人体内代谢产生的氧化物为甲酸和甲醛，毒性更大。甲酸比甲醇的毒性大 6 倍，甲醛的毒性比甲醇大 30 倍。未经过滤处理的新白酒，也极不卫生。因此，刚酿制的白酒，不宜饮用。

食海鲜四忌

1. 关节炎患者忌多吃海鲜

海参、海鱼、海带、海菜等海产品中，含有较多的尿酸，被人体吸收后在关节中形成尿酸结晶，使关节炎症状加重。

2. 食海鲜忌饮啤酒

食用海鲜时饮用大量啤酒会产生过多的尿酸，从而引发痛风。尿酸过多，会沉积在关节或软组织中，从而引起关节和软组织发炎。

久而久之，患者部分关节逐渐被破坏，甚至还会引起肾结石和尿毒症。

3. 海鲜忌与某些水果同食

鱼虾含丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与某些水果如柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等同吃，就会降低蛋白质的营养价值。还会刺激胃肠道，引起腹痛、恶心、呕吐等症。

4. 虾类忌与维生素 C 同食

食用虾类等水生甲壳类动物，同时服用大量的维生素 C 能够致人死亡。因为一种通常被认为对人体无害的砷类，在维生素 C

作用下，能够转化为有毒的砷。

食用大虾的禁忌

1. 选购大虾

雄性大虾为青色，雌性为棕黄色，体形较大。成熟的雄虾体长18～24厘米，重约60～80克，雌虾体长15～20厘米，重约30～40克。

2. 对大虾进行初加工

因虾肠内存有沙粒，吃口不好，肠黑膜又有异味，加工大虾时一定要去掉虾肠，它在大虾的脊背处，只要我们用刀将其背顺长一切，刀口不用太深，即可挑出虾肠。

3. 忌食生虾

生虾内含有细菌，生吃易引起副溶血性弧菌食物中毒，轻者会腹痛、腹泻，重者则严重腹泻、腹绞痛等，甚至有生命危险。可见，生吃活虾不可取。

食橘子的禁忌



橘子维生素的含量很多，在鲜果中仅次于枣、山楂、猕猴桃和柠檬等，含钙也很丰富，另外苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、胡萝卜素等营养成分也较高。此外，中医认为橘子甘酸、性凉，有润肺、止渴、开胃、醒酒的功效。因此橘子不论是在日常生活中，还是在大型宴席中，都是招待宾朋的佳果，但在食用橘子中存在着以下禁忌：

1. 橘子忌空腹食用

因橘子内含有大量的有机酸，空腹食后会刺激胃黏膜，使脾

胃满闷，反吐酸水，使人感觉不舒适。

2. 吃橘子忌去筋络

橘筋络位于橘瓣之间，使橘瓣被缠捆在一起。人们在食用橘子时，往往将橘筋络剔除，原因是它比橘子口感差。殊不知在此筋络中含有大量的维生素，它具有化痰、通络、理气的作用，还对老年人的高血压有一定防治作用。所以吃橘子时不要弃去白色筋络。

食银耳的禁忌

银耳营养丰富，含蛋白质、矿物质、糖类和维生素，还含有多种氨基酸和胶质，有滋阴、润肤、去斑等功效。其食用禁忌概括如下：

首先要注意发霉的银耳有毒，禁止食用。其次是干银耳用水浸泡后，捞出用水洗净，即为水发后的银耳，若此涨发的银耳一次性未用完，需放置时，忌在冰箱内冷冻。但可用冷水泡上后，再放在冷藏室内冷藏，也可放在凉爽的地方，注意常换水。还可滤去水分，使之风干再放置。

喝茶的禁忌

1. 用保温杯泡茶

沏茶宜用陶瓷壶、杯，不宜用保温杯。因用保温杯泡茶叶，茶水较长时间保持高温，茶叶中一部分芳香油逸出，使香味减少。浸出的鞣酸和茶碱过多，有苦涩味，因而也损失了部分营养成分。

2. 用沸水泡茶

用沸腾的开水泡茶，会破坏很多营养物质，还易溶出过多的鞣酸等物质，使茶带有苦涩味。因此，泡茶的水温一般应掌握在70～80℃。尤其是绿茶，如温度太高，茶叶泡熟，变成了红茶，便失去了绿茶原有的清香、爽凉味。

3. 泡茶时间过长

茶叶浸泡4～6分钟后饮用最佳，因此时已有大量的咖啡因和其他可溶性物质已经浸泡出来。时间太长，茶水就会有苦涩味。放在暖水瓶或炉灶上长时间煮的茶水，易发生化学变化，不宜再饮用。

4. 忌喝头遍

讲究喝茶的人，都很注意不喝或少喝头遍茶，一方面是出于色香味的考虑，为的是取其精华。另一方面也是为了少喝些霉菌。因为茶叶在生产、包装、运输、存放过程中，很容易遭受霉菌的污染。

尤其在不提倡用滚开水泡茶，以求尽可能多地保存维生素C和其他营养成分的时候，霉菌是杀不尽的，的确让人不放心。因此，还是尽量不要饮头遍茶。

5. 喝茶忌过浓

从保健角度而言，一般以喝淡茶为妥。嗜浓茶不但易引起失眠，还易导致缺铁性贫血。浓茶中含有大量的鞣酸，鞣酸在胃内与未被消化的食物蛋白质结合形成鞣酸盐。食物进入小肠被消化后，鞣酸又被释放出来，并与铁结合成不易被吸收的鞣酸铁盐，妨碍肠粘膜对铁的吸收，从而使常饮浓茶的人身体内造血原料之一的铁含量缺乏，导致缺铁性贫血。

饮用咖啡的禁忌

1. 煮咖啡忌时间过长

为了使香味不变，咖啡不宜长时间地沸煮，因为煮汤泡会携带部分芳香物质，并聚集在咖啡表面，形成泡沫，而咖啡香味取决于泡沫的密度，烧开后咖啡继续沸煮，会导致泡沫被破坏，使芳香物质随蒸气跑掉。

2. 喝咖啡忌浓度过高

人在饮高浓度的咖啡后,体内肾上腺素骤增,以致心跳频率加快,血压明显升高,并出现紧张不安、焦躁、耳鸣及肢体不自主颤抖等异常现象。长此以往,会影响健康。

假如有心律不齐、心动过速等疾患,饮高浓度咖啡会加重病情。有冠心病、高血压的人,会诱发心绞痛和脑血管意外。所以,饮咖啡以每杯咖啡的浓度不超过100毫克为宜。

3. 喝咖啡不宜放糖过多

饮咖啡时,适当放点糖可增加咖啡的味道。但是,若放糖过多,人饮用后会没精打采,甚至感到十分疲倦。

这是因为饮咖啡时加糖过多,会反射性地刺激胰脏中的胰岛细胞,分泌大量的胰岛素,而过量的胰岛素能降低血液中的葡萄糖含量。一旦血糖过低,就会出现心悸、头晕、肢体软弱无力、嗜睡等低血糖症状。



此外,在饮咖啡时,也不宜过多地吃蛋糕、糖果等高糖食物,否则也会产生上述现象。

4. 酒后忌饮咖啡

酒后饮咖啡会加重酒精对人体的损害,酒与咖啡皆有兴奋作用,饮之对人体有害,两者共饮,如火上浇油,使大脑由极度兴奋转入极度抑制,并刺激血管扩张,加快血液循环,极大增加心血管负担。这样做对人体造成的损害,大大超过了单纯喝酒。

味精的食用禁忌

1. 忌在碱性或强酸性溶液中使用味精

味精的化学成分是谷氨酸钠，它在碱性溶液中生成了没有鲜味的谷氨酸二钠使味精失去鲜味。另外味精在强酸性溶液中，如柿子、乌鱼子、柴鱼等做成的汤水，溶解度甚小，所以鲜味也极小。

2. 不宜在低温下使用味精

味精在低温下不易溶解，如做凉拌菜时直接加入味精，则味精难溶解，其鲜味挥发不出来。应适当用温开水溶解它以后，再晾凉浇入凉拌菜肴内效果会较好。

3. 不宜在高温下使用味精

因在高温中加热味精时，易使谷氨酸钠生成焦谷氨酸钠，对人体有毒，甚至可致癌。

4. 味精不宜用量过多

味精虽是一种营养物质，但若食用过多，会产生一种似咸非咸，似涩非涩的怪味，影响人的食欲。此外，婴幼儿和青少年多食味精，会使味精在体内分解生成较多的谷氨酸，从而影响了肌体对锌的吸收，造成智力发育缓慢。

5. 味精应避免受潮

味精因含氯化钠，易吸收空气中的水分而出现受潮结块现象，造成使用上的不方便，时间长了还会变质，出现异味。

肥胖饮食禁忌

面对减肥时常常会遇到的误区及减肥时常犯的错误，有关减肥专家提出妇女减肥有五忌：

1. 忌每日只吃一顿以减少热量

许多女士认为，每天早上不吃早餐，中午只吃一点，晚上好好

吃一顿，一天等于只吃一顿饭，这样使进食的热量比过去少很多，就可以实现减肥的目的。其实不然，终日不进食，实际上反而增加食欲，有形成猛食的可能性，我们已经发现，那些只吃一顿饭的女士体重增长得更快。最好是平衡饮食，早、午餐均吃，免得晚餐时饥饿难忍而暴饮暴食。

2. 忌过分相信代用脂肪

代用脂肪的食品往往还使用较多的添加剂，如树脂与凝脂等。此外，为了改进食品的黏度和味道，使用的食盐也较多。所以，打算减轻体重的人还是食用新鲜的食品为好。

3. 忌饮食单一

许多妇女为了减肥，很多人每天吃的东西都非常简单，如一杯咖啡、几块饼干就是一顿早餐，而一杯牛奶、一个燕麦卷就是一顿午餐。这导致很多人营养缺乏，生出其他毛病，她们的钙质、蛋白质和纤维质都太少了。不要为了减肥只吃简单食物，要以改变饮食习惯来控制体重。

4. 忌限制饮食

有的人为能迅速减肥而采取限制饮食的方法是不当的。因为，过分限制饮食可导致人体胆汁中的胆固醇呈高度饱和状态，引起胆汁郁积及糖蛋白增加，易形成胆固醇结石。

5. 忌吃芥末

芥末中含有一种化学物质，可以刺激胃粘膜，产生过多的胃酸，容易使人产生饥饿感而食欲大增，食量增加，势必导致体重增加，使减肥失败。

忌不吃早餐

营养学研究证明，早餐是人一天中最重要的一顿饭。不吃早餐会使人感到疲倦、胃部不适和头痛；长期不吃早餐的人，皮肤干燥，容易产生皱纹，提前老化。

1. 不吃早餐易患消化道疾病

不吃早餐或早餐吃不好，午餐势必食量大增，易造成胃肠道负担过重，这种饥一顿饱一顿的无规律生活，打破了消化系统的生物节律，容易导致消化系统疾病，如胃炎、消化不良、胃溃疡等。空腹时间过长，消化液的分泌就会减少，变得不正常，这也是引起胃肠病的主要原因；同时，由于进餐离前一天晚餐时间相距太长，胃壁特别容易受腐蚀而造成溃疡。

2. 不吃早餐会使胆固醇增高

不吃早餐者血液中的胆固醇含量比每日吃早餐者高33%，而胆固醇高的人，血管中有脂肪纹，它是动脉粥样硬化的早期迹象。

3. 不吃早餐易患心肌梗塞和中风

不吃早餐者，血液中凝血球蛋白为吃早餐者的 3 倍，凝血球蛋白是血小板的一种特异性球蛋白，参与体内血栓形成，人体内如果这种物质浓度过高，就易引起心肌梗塞和中风。不吃早餐易患胆结石。人在空腹时，体内胆汁中胆固醇的浓度特别高，在正常吃早餐的情况下，胆囊收缩，胆固醇随着胆汁排出；如果不吃早餐，胆囊不收缩，长期下去就容易患胆结石。

4. 不吃早餐可导致肥胖

人在空腹时身体内储存能量的保护机能增强，因而吃进的食物容易被吸收，即使所吸收的是糖，也容易变成皮下脂肪，造成皮下脂肪积聚，使身体肥胖。

5. 不吃早餐影响儿童发育

儿童正值生长发育高峰期，如果吃不好早餐，身体所需热能及各种营养供给不足，就容易引起营养不良，体重不足，出现无力型“豆芽式”体形。

孕妇日常饮食禁忌

哺乳期禁忌

妈妈在喂母乳期间，为了自身及宝宝的健康，应改变个人的一些特殊嗜好，避免摄取某些会影响乳汁分泌的食物以免破坏良好的哺喂效果。

1. 抑制乳汁分泌的食物

如韭菜、麦芽水、人参等食物。

2. 刺激性的东西

产后饮食宜清淡，不要吃那些刺激性的物品，包括：辛辣的调味料、辣椒、酒、咖啡以及吸烟等。

3. 药物

对哺乳妈妈来说，虽然大部分药物在一般剂量下，都不会让宝宝受到影响，但仍建议哺乳妈妈在看病时，要主动告诉医生自己正在哺乳的情况，以便医生开出适合服用的药物，选择持续时间较短的药物，达到通过乳汁可能影响婴儿的药量最少。

4. 过敏的情况

有时新生儿会有一些过敏的情况发生，产后妈妈不妨多观察宝宝皮肤上是否出现红疹，并评估自己的饮食，以作为早期发现早期治疗的参考。建议产后妈妈喂母乳，并避免吃任何可能会造成宝宝过敏的食物。

产后禁忌

1. 不宜马上节食

女性生育后，体重会增加不少。因此，很多人为了恢复生育前苗条的体型，产后便立刻节食。这样做很伤身体。

哺乳的产妇更不可节食，产后所增加的体重，主要为水分和脂肪，如授乳，这些脂肪根本就不够。产妇一定要吃钙质丰富的食物，每天最少要摄入11760千焦（2800千卡）的热量。

2. 不要久喝红糖水

产后久喝红糖水对产妇子宫复原不利。因为产后10天，恶露逐渐减少，子宫收缩也逐渐恢复正常，如果久喝红糖水，红糖的活血作用会使恶露的血量增多，造成产妇继续失血。因此，产后喝红糖水的时间，一般以产后7～10天为宜。

3. 不宜过多吃蛋

分娩后数小时，最好不要吃鸡蛋。因为在分娩过程中，体力消耗大，出汗多，体内体液不足，消化能力也随之下降。若生产后立即吃鸡蛋，就难以消化，增加胃肠负担。

4. 不要滋补过量

滋补过量容易导致肥胖。肥胖会使体内糖和脂肪代谢失调，引发各种疾病。

产妇营养太丰富，必然使奶水中的脂肪含量增多，如果婴儿胃肠能够吸收，也易造成肥胖，易患扁平足一类的疾病；若婴儿消化能力较差，不能充分吸收，就会出现脂肪泻，长期慢性腹泻，还会造成营养不良。

儿童日常饮食禁忌

儿童的忌食

婴幼儿的身体功能发育尚未完善，不同的年龄阶段有不同的“忌口”需要。妈妈在日常饮食中要注意：

1. 三个月内要限盐

3个月内的婴儿依靠母乳和牛奶中的天然盐分已经足够，不必另外喂盐。

2. 六个月内不宜饮果汁

因果汁中缺乏对婴儿发育起关键作用的蛋白质和脂肪。

3. 一岁内忌食蜂蜜

幼儿肠道里的正常菌群尚未建立，吃蜂蜜容易感染，轻则中毒，重则可致猝死。

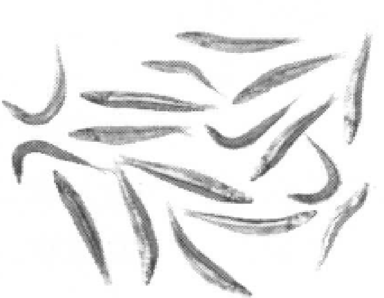
4. 三岁内不宜饮茶

饮茶会影响蛋白质及钙、锌、铁等矿物元素的吸收，还会引发过度兴奋。

5. 五岁内不宜服补品

补品中的激素或激素样物质可令孩子骨骼提前闭合，导致个子矮小及性早熟。

6. 十岁内不要吃咸鱼



咸鱼含有大量的二甲基亚硝酸盐，这种物质进入人体后，会转化为致癌性很强的二甲基亚硝胺。研究表明，在10岁前开始常吃咸鱼，成年后患癌

症的危险性比一般人高30倍。故儿童不宜常吃多吃咸鱼。

儿童最好不要吃的食物

1. 爆米花

由于爆米花在制作过程中，机罐受高压加热后，罐盖内层软铅垫表面的铅一部分会变成气态铅。所以，爆米花含铅量很高，铅进入人体会损害神经、消化系统和造血功能。儿童对铅解毒功能弱，常吃多吃爆米花极易发生慢性铅中毒，造成食欲下降、腹泻、烦躁、牙龈发紫以及生长发育不良等现象。

2. 果冻

果冻不是用水果汁加糖制成的，而是用增稠剂、香精、酸味剂、着色剂、甜味剂配制而成，这些物质对人体没有什么营养价值，却有一定毒性，吃多或常吃会影响儿童的生长发育和智力健康。

3. 泡泡糖

泡泡糖中的增塑剂含有微毒，其代谢物苯酚也对人体有害。再者，儿童吃泡泡糖的方法很不卫生，容易造成胃肠道疾病。

4. 彩色食品

生产彩色食品所用的是人工合成色素，这种染料是从石油或煤焦油中提炼出来的原料经过化学方法合成的，有一定毒性。引起腹胀、腹痛、消化不良等。合成色素还能积蓄在体内，导致慢性中毒。

当合成色素附着胃肠壁时，使之产生病变；附着泌尿系统器官时，容易诱发器官结石。儿童体内各器官组织比较脆弱，对化学物质尤为敏感，如过多食用合成色素，会造成神经冲动，容易引起好动或多动症。

5. 甜食

吃甜食过多，会使口腔细菌繁殖、发酵、产酸、腐蚀牙齿，从而形成龋齿。吃食甜食过多，还会使体内消耗大量维生素 B_1，降低体内钙质，使眼球弹力减弱，易患近视或加重近视的程度。此外吃甜

食过多，会影响食欲，使进食减少，甚至影响身高的增长。因此，儿童不宜过量食用甜食。

6. 巧克力

孩子吃了巧克力不易消化。由于巧克力味道浓厚，还会降低儿童味觉的敏感性，使得儿童食欲下降。同时，巧克力如与咖啡因一同食用，会使孩子大脑兴奋而难以入睡。另外，食用过多的巧克力可在小儿体内产生过敏反应，使膀胱壁膨胀、容量减少、平滑肌变得粗糙、产生痉挛，同时这一过敏反应又使小儿睡得过深，使其在尿液充盈时不能及时醒来，于是造成尿床。

7. 山楂片

山楂片是由山楂加工制成的，酸度甜度皆很高，正好适合儿童的口味。但处在换牙期的儿童若多食山楂片，会损伤牙齿，对牙齿的生长发育极为不利。

8. 葵花子

葵花子中含有不饱合脂肪酸，儿童吃多了会消耗体内大量的胆碱，影响肝细胞的功能，还能造成因“津亏”而引起的儿童干症。

9. 皮蛋

在腌制皮蛋的原料中，含有氧化铅，因而腌制好的皮蛋内含有少许铅。如果长期食入微量的铅元素，会对孩子的神经系统、造血系统和消化系统造成明显的危害。

10. 鸡蛋

鸡蛋虽然营养成分比较全面的食品，但若吃得过多，会增加体内胆固醇的含量，容易造成营养过剩，导致肥胖，还能增加胃肠、肝肾的负担，引起功能失调。

11. 豆类

豆类含有一种能致甲状腺肿的因子，可促使甲状腺素排出体外，结果体内甲状腺素缺乏，机体为适应这一需要使甲状腺体积增大。儿童正处于生长发育期更易受害，故儿童不宜常吃多吃豆类食物。

12. 菠菜

菠菜含有草酸，草酸和食物中的钙结合会产生草酸钙，草酸钙不能被人体吸收利用。所以，常吃菠菜会引起缺钙。缺钙则影响幼儿的生长发育，易患佝偻病、手足抽搐症等。幼儿不宜多吃菠菜。

13. 猪肝

猪肝含有大量的胆固醇，儿童常吃或多吃猪肝，会使体内胆固醇含量升高，成年后容易诱发心脑血管疾病。

14. 肥肉

儿童吃肥肉过多，对身体发育无益。因为肥肉里含有90%左右的动物脂肪，虽然吃起来香美，但大量地摄入动物脂肪，对正在生长发育中的儿童不利。还因为儿童的饮食要求各种营养素比例适当，脂肪供给人体大量的热量，在胃内停留时间长，一顿饭吃上几块肥肉就觉得挺饱了，从而影响其他蔬菜、豆制品等的进食量。

15. 橘子

橘子虽然营养丰富，但含有叶红素，吃得过多，容易产生"叶红素皮肤病"腹痛、腹泻，甚至引起骨病。故儿童吃橘子一天不宜多于中等大小的4个。

16. 糖精

儿童食用带甜味的食品和饮料，很多加入了糖精。据研究表明，大量食用糖精会引起血液、心脏、肺、末梢神经疾病，损害胃、肾、胆、膀胱等脏器。因此我国规定在病人和儿童食品中不得使用糖精。

17. 葡萄糖

如果长期以葡萄糖代替白糖，就会造成胃肠消化酶分泌功能下降，消化功能减退，影响除葡萄糖以外的其他营养素的吸收，从而导致儿童贫血、维生素和各种微量元素缺乏使抵抗力降低等。

内科疾病的饮食禁忌

感冒

1. 辛辣肥腻食物

流感高热期的部分患者，可能会出现食欲不振、恶心、呕吐、便秘或腹泻等胃肠道症状。辛辣(如辣椒、姜、葱、蒜等)、肥腻(如肥肉、猪肠、火腿、羊肉、鸭肉、油炸食品)食物不易消化，而且还会助湿生热，加重胃肠道症状。

2. 咸寒之物

咸菜、咸带鱼以及各种过咸水产品，其性寒凉，食后会使病变部位黏膜收缩，加重鼻塞、咽喉不适的症状。食用过咸之物还易生痰，引起咳嗽加剧。

所以，感冒患者不宜多食咸寒食物，特别是风寒型感冒，更应禁止食用。

3. 大葱

大葱走窜性强，易开奏发汗，被中医列为解表药，适宜于感冒无汗的患者食用。而感冒汗多患者服食后则会加重出汗的病情。

4. 兴奋食物

酒含酒精、咖啡含咖啡因，都能起兴奋作用。流行性感冒患者食多有害，甚至容易中毒。浓茶也能使人兴奋，且茶碱还能降低退热药的效用。

在患者本身抵抗力低下时，饮用酒、咖啡、浓茶及某些兴奋性饮料，等于火上加油。

5. 强烈调味品

咖喱粉、胡椒粉、鲜辣粉、芥末等调味品,用之菜肴中,食物虽鲜美可口,但这些调味品都具有强烈的刺激性,能刺激黏膜使之干燥、痉挛,还容易引起鼻塞、呛咳等症状,加重感冒患者的症状。

6. 补益品

感冒未愈时,因邪气尚未完全却除,如食糯米、黄豆、鳝鱼等补益品,就会滋阴恋邪,将导致病势缠绵难愈。

头痛

1. 酒

头痛患者不宜喝酒,这是因为酒的主要成分乙醇可通过血液循环进入大脑,损伤脑动脉内膜,刺激脑干神经元兴奋及递质释放,从而诱发或加重头痛病。

2. 高酪胺食物

由于头痛病的发生与血小板内单胺氧化酶活性下降有关,食用高酪胺食物(如奶酪、熏鱼等)后,其氨基酸不易被分解,反而会促进前列腺素的合成,从而引起颅外血管强烈扩张和炎症反应,诱发和加重头痛。

3. 辛辣刺激性调味品

头痛患者平时应该少食或忌食辣椒、辣油、姜、咖喱粉、芥末、胡椒粉等辛辣刺激性调味品,因为这些调味品会刺激机体产生热量,加快血液流速,使头痛加重。

4. 茶

多饮浓茶可使心率加快,小动脉痉挛,从而加重头痛。

便秘

1. 糖

便秘患者应该不食或少食糖类食物，因为糖能减弱胃肠道的蠕动，加重便秘症状，而便秘又可诱发和加重痔、瘘等肛肠疾患。

2. 辛辣刺激性食物

酒、咖啡、浓茶、辣椒、生姜、大蒜、韭菜、狗肉、羊肉、鸡肉、香菜、芹菜等辛辣温热和能起兴奋作用的食物，会使胃肠燥热内积，津液不布，燥屎结滞。

因此，不宜多吃上述辛辣制激性食物，特别是浓茶，它含鞣酸和咖啡因等物质，能减少胃肠道的分泌和蠕动，有一定的收敛作用。若便秘者大量饮用，会使症状加重。

3. 含蛋白质钙质食物

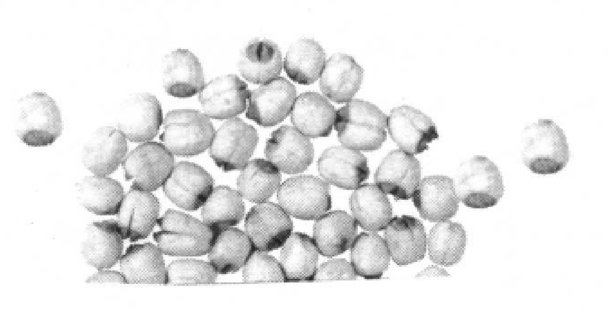
如果食用过多含有大量蛋白质或钙质的食物，如乳类、瘦肉类、鱼类、虾米皮、鸡蛋黄、成鸡蛋、松花蛋、动物软骨、豆类、豆制品、海带、紫菜等，会使大便呈碱性，干燥而量少，难以排出。便秘患者应该少食这些食物。

4. 糯米

糯米属性温中，有令人多热，大便坚硬的作用。而便秘者应清热通便不应温中补益。所以，便秘患者不宜食用糯米。

5. 莲子

大便秘结应滋润通肠，不应收敛涩肠，而莲子收敛作用较强，食用后可使便秘病情加重。



6. 高粱

对于热结便秘患者应当清热通便不应温中固涩，高粱属性温热，所含的化学成分丹宁有收涩的作用，即温中又涩肠，便秘患者

服食后必加重病情。

7. 柿子

柿子寒涩收敛，含有鞣酸，食用后可以减少肠液分泌而发生便秘。

腹泻

1. 牛奶

牛奶会刺激胃黏膜，正常人多喝牛奶有时会腹泻，若腹泻病人再喝牛奶，无疑是雪上加霜，不利病体康复。

2. 豆腐

豆腐性平寒，属凉性食物，对于易腹泻、腹胀者，或常有遗精肾亏者，食后会加重病情。

3. 高脂食物

花生等高脂肪食物，腹泻病人不宜食用，以免刺激肠道引起腹胀，加重病情。

4. 油腻食物

油能抑制胃酸的分泌，从而影响消化。动物脂肪本身也是不容易消化的，对胃肠功能较弱的病人应少食。而腹泻患者更应忌吃油腻的食物。

5. 刺激性食物

辣椒、酒类以及辣椒制品，都很容易直接刺激肠道，使其蠕动增强、加快，从而加重腹泻。

6. 鸡蛋

腹泻病人不宜用鸡蛋补充营养，否则有害无益，因为鸡蛋含蛋白质较高，病人吃后难以消化和吸收，容易导致病情加重。

7. 大蒜

如果腹部受凉或误食细菌污染的食物，肠壁会因受刺激而产

生腹泻。如果此时进食大蒜，大蒜素就会刺激肠壁，促成血管进一步充血、水肿，使更多的组织液渗入肠腔内，从而更加重腹泻。

腹胀

1. 番薯

番薯又称山芋、红薯，虽有补中益气的作用，但食用过多会引起腹胀或加重腹胀。对于腹胀患者更不宜多食。

2. 糯米

糯米能补中益气，如果制作成糯米糕等，将更难以消化。如明代李时珍在《本草纲目》中指出："若作糕饼，性难运化，病人莫食。"

3. 蚕豆

蚕豆性平，味甘，虽有补中益气、健脾快胃的作用，但多食难以消化，在消化道中容易产生大量气体。如果腹胀患者食用，很容易会引起腹胀或加重腹胀。

4. 栗子

栗子能健脾养胃，但其较难消化。食用生栗子难以消化，熟栗子则滞气隔食。所以，腹胀患者都应忌食。

5. 黄豆

黄豆中含有棉花糖、鼠李糖等物质，食之不易消化，会加重脘腹胀满。如《本草纲目》中说："多食壅气。"

6. 芋头

芋头容易在肠内产生气体，加剧腹胀。若过多食用，会引起滞气伤脾。所以，腹胀患者应忌食芋头。

7. 莲子

莲子性平和，味甘涩。但多食伤脾胃，据研究，生吃容易引起腹胀或加重腹胀。

8. 砂糖

砂糖味甘、主壅，已患腹胀的患者，应忌食大枣、饴糖、蜂蜜、甘草等含糖食物。

9. 羊肉

过多食用羊肉会引起动气生热。更不可与南瓜同食，否则会令人腹胀发病。

10. 大枣

大枣性甘润膏凝，滋腻壅滞，有阻碍气机之弊。腹胀呕吐者应忌食大枣。

11. 人参

人参性温，味甘苦，能大补元气。但无论是气滞腹胀或是食积胀满，都应忌食。因为人参补气，若食之会使气更加壅滞，加重腹胀病情。

12. 黄精

黄精，古人视之为养生延年之物。但黄精甘平柔润滋腻，正如书中所言："黄精，为滋腻之品，久服令人不饥，若脾胃有湿者，不宜服之，恐其腻膈也。"

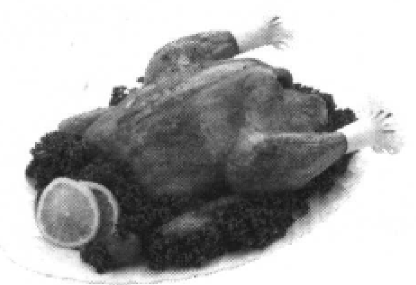
所以，凡腹胀患者都应忌食黄精。

痢疾

1. 柿子

柿子性寒，味甘涩，患有痢疾者应忌食。尤其是脾气虚寒的慢性久痢，更不宜服。如药书中告诫："冷痢滑泄，肠胃虚脱者忌之。"

2. 鹅肉



《本草纲目》云："鹅，气味俱厚，发风发疮。因其病多湿热，得此湿胜气壅。"古今医家及民间也将

鹅肉视为发物，凡急慢性痢疾者都应忌食。

3. 羊肉

羊肉性温、味甘，为甘温补益之物。《千金·食治》中说：“暴下后不可食羊肉、髓及骨汁。”因此，凡急性痢疾肠炎患者都不宜服食。

4. 狗肉

狗肉为温补性食物，急性痢疾者切勿服食，以免助长大肠湿热之邪，加剧病情。

5. 马肉

马肉性寒，味甘酸。正如《千金·食治》中曾有记载：“下痢者，食马肉必加剧。”《饮食须知》也认为：“马肉，患疥疮下痢者，食了必加剧。”

6. 甜瓜

甜瓜性寒，尤其伤脾胃阳气，因此，凡患有慢性虚寒痢疾的患者，都应忌食。

7. 海参

海参为清补食物，能滋阴润燥，凡脾虚便溏下痢者不可多食。《饮食须知》中亦说：“患泄泻痢下者勿食。”

慢性支气管炎

1. 蚌肉

蚌肉性寒凉，味甘咸，慢性支气管炎咳痰色白多沫，多为寒痰伏肺，蚌肉等寒性食品都应忌食。

2. 螃蟹

螃蟹性大凉，热病可食，寒症应忌食。正如清代食医王孟英告诫：“中气虚寒，时感未清，痰嗽便泻者，均忌。”

3. 蛤蜊

蛤蜊性寒、味咸，大凉之物。如《医林纂要》中说它“功同蚌

蚬”。所以，不仅脾胃虚寒患者应忌食，寒痰咳喘的慢性支气管炎患者也不宜食用。

4. 柿子

柿子性寒，其味甘涩。如《随息居饮食谱》中所说：“凡中气虚寒，痰湿内盛，外感风寒等皆忌之。”慢性支气管炎和久咳不愈患者不宜食用柿子。

5. 西瓜

西瓜为性寒之品，与柿子、香蕉为并列的三种大凉水果，只宜热症，而寒症应禁食，老年慢性支气管炎咳喘多痰患者，不可多食，冰镇西瓜则忌食。

6. 石榴

石榴性温，酸甜水果。《日用本草》中指出：“其汁恋膈成痰，损肺气，病人忌食。”《医林纂要》中也认为“多食生痰”。咳嗽多痰的支气管炎患者，不可过多食用石榴。

7. 荸荠

荸荠性寒，味甘，慢性久咳的支气管炎患者不宜多食荸荠。正如唐代孟诜所说：“有冷气，不可食。”《本经逢原》中还说：“虚劳咳嗽切禁，以其峻削肺气，兼耗营血。”

8. 丝瓜

丝瓜性属寒物，味甘体滑。对于咳嗽痰多色白，或咳痰多白沫的慢性支气管炎患者，食用会加重病势。

9. 薄荷

薄荷，辛凉之物。如《本草经疏》中所说：“咳嗽若因肺虚寒客之而无热症者勿服。”所以，老年慢性支气管炎，久咳不愈患者应禁止食用。

哮喘

1. 致敏食物

常见的致敏食物有鱼、白鳝、虾、蟹、鸡蛋、牛奶、花生等，服食后容易诱发支气管哮喘的发作。

2. 多盐

食盐过多会使哮喘发病率增加，或使病情加重。因为过多的钠会增加支气管的反应性。据有关调查资料证明，当地支气管哮喘病死亡率与食盐的销售量成正比。

3. 海鲜

海鲜(如鱼、虾、蟹等)中都含有丰富的蛋白，吃后很容易产生过敏加重哮喘。

4. 酒

饮酒后酒精进入血液会使心跳加快，肺的呼吸功能降低。支气管哮喘患者肺的通气功能本来就较差，饮酒后会使咳嗽、气喘等症状加重。

肺结核

1. 酒

肺结核患者饮酒后会引起肺血管扩张，核病灶扩散，心率加快，机体代谢增加，从而使病情更加严重。

2. 胡椒

胡椒为大辛大热之物。如《海药本草》中说："不宜多服，损肺。"《随息居饮食谱》中也说："多食动火燥液，耗气伤阴。"

故肺结核患者都不宜食用胡椒。

3. 辣椒

辣椒性热、味辛，能助火伤阴。《中药大辞典》告诫："阴虚火

旺及患咳嗽者忌服。”

4. 花椒

花椒俗称川椒，辛温有毒。如《本草经疏》中告诫：“肺胃素有火热，或咳嗽生痰，或咳嗽咯血，有所禁忌。”

5. 桂皮

桂皮，性大热，味辛甘，肺结核患者体质多属气阴亏损或是阴虚火旺者都不宜食用。

6. 人参

人参，性温之物，大补气血。《药品化义》中也说：“若肺受火邪，喘嗽痰盛，失血初起，皆不可用。”故肺结核咳嗽咯血患者不宜服食人参。

7. 狗肉

狗肉为温补食品，肺结核之人阴虚内热者不宜食用。正如《本草经疏》中早有告诫：“狗肉发热动火，生痰发渴，凡病人阴虚内热，多痰多火者慎勿食之。”

8. 鹅肉

鹅肉，古代医家及民间都视之为发物，肺结核患者不宜吃鹅肉。明代李时珍认为：“鹅，气味俱厚，发风发疮，莫此为甚”。

9. 黄花鱼

黄花鱼即石首鱼，是海腥发物食品。清代医师王士雄认为：“石首鱼，多食发疮助热，病人忌之。”现代医学则认为海腥发物含有刺激性成分，吃了容易加重肺结核病势。

10. 樱桃

樱桃性温而发涩，易导致内热。《日用本草》里提到：“其性属火，能发虚热喘嗽之疾。”《随息居饮食谱》又记载：“樱桃甘热温中，不宜多食，诸病皆忌。”

所以，肺结核患者和属阴虚火旺，虚热、虚喘者都不宜食用樱桃。

11. 砂仁

砂仁性温，味辛，为常用的药食两用调料品，历代中医多认为

砂仁辛香温燥，容易助热上火，耗气伤阴。肺结核患者或阴虚内热者误吃了，容易燥热损肺，甚至会动血而咯血吐血。

肺脓肿

1、发物

如鱼、虾、葱、蒜、辣椒、生姜、羊肉、狗肉、鹅肉、猪头肉等发物。这类食物会加重病灶的炎症反应，促使肺脓肿病情恶化。

2. 油腻温热食物

如油炸禽类、油炸豆制品、肥肉、奶酪等油腻、温热食物。这类食物会加重病灶的炎症反应，促使病情恶化。

3. 辛辣之物

麻辣、辛热、收敛等食物，肺脓肿患者饮食后会火上加油，堵塞排邪通道，使热毒痈脓内结深而终不得解。

4. 甜食

糖类食品容易生痰，肺脓肿患者吃甜食不利于脓痰的排出，并且会加重咳嗽、胸痛的症状。

肝炎

1. 罐头食品

罐头食品都加有一定量的防腐剂，如苯甲酸等。这些防腐剂有一定的毒性，对正常人影响不大，而对肝炎病人，防腐剂会加重肝脏的解毒负担，从而加重病情。

2. 鸡蛋黄

虽然鸡蛋黄含的营养成分较多，但蛋黄中含有大量的脂肪和胆固醇，而脂肪和胆固醇都需在肝脏内进行代谢。若肝炎病人食用蛋黄，将会大大加重肝脏的负担，极不利于肝炎病人的康复。

3. 生姜

生姜的主要成分是姜辣素、挥发油、树脂和淀粉。变质的生姜内还含有黄樟素。姜辣素和黄樟素能使肝炎病人的肝细胞发生坏死、变性以及炎症浸润、间质组织增生，从而使肝功能失常。

肝炎病人如果食用生姜，将会使病情加重。

4. 高脂高胆固醇食物

高脂肪可使肝中脂肪堆积形成脂肪肝。同时，对于含胆固醇较高的鱼子、蛋黄、猪肝、猪脑等也应限制食用。

高血压

1. 酒

饮酒可使心率增快，血管收缩，血压升高，还可促使钙盐、胆固醇等沉积于血管壁，加速动脉硬化。大量、长期饮酒，更易诱发动脉硬化，加重高血压。高血压患者更应禁止饮酒。

2. 浓茶

浓茶中所含的茶碱量高，可以引起大脑兴奋、不安、失眠、心悸等不适，从而使血压上升。

3. 狗肉

狗肉，温肾助阳，能加重阴虚阳亢型高血压的病情。食用狗肉容易引起躁动浮阳或加重痰火或助火燥血，这都对高血压病情不利。

4. 辛辣精细食物

辛辣和精细食物易使大便干燥难排，易导致大便秘结，患者排便时，会使腹压升高，血压骤升，诱发脑出血。

5. 动物蛋白质

高血压病患者应限制或禁用动物蛋白(如动物肝脏、蛋类等)的摄入，因动物蛋白代谢产生的有害物质，容易引起血压波动。

6. 高热能食物

高热能食物(葡萄糖、蔗糖、巧克力等)可诱发肥胖,肥胖者高血压发病率比正常体重者高。而高血压患者大量食用入高热食物,对病情而言,无疑是雪上加霜。

7. 高脂高胆固醇食物

长期食用油炸食品、肥肉、动物内脏等,容易引起高脂蛋白血症,形成动脉粥样硬化,加重高血压病患者的病情。

8. 鸡汤

鸡汤的营养价值很高,但如果高血压患者常喝鸡汤,会使胆固醇和血压增高,而进一步加重病情,对身体有害无益。

冠心病

1. 烈酒

酒精可使表皮血管扩张,心跳加快,血压波动,心肌供血减少、耗氧量增加,导致心肌缺血缺氧而使病情加重。

2. 浓茶

浓茶兴奋大脑,加快心跳,或导致失眠,对冠心病患者有害无益。

3. 螃蟹

螃蟹的每 100 克肉中含胆固醇 235 毫克,每 100 克蟹黄中含胆固醇 460 毫克。若多吃会因胆固醇过高而加重冠心病病情。

4. 高脂食物

冠心病患者过多地摄入胆固醇,会使血脂迅速升高,增加脂质沉积,导致管壁增厚,压迫心肌,加重病情。

心肌炎

1. 酒

酒可直接损伤心肌,使心肌变性,功能减退。另外,烈酒还可

通过提高机体代谢，扩张血管，直接作用心脏等方式，引起心跳加快、心肌耗氧量上升，从而使存在炎症的心肌发生更严重的损害。

2. 辛辣刺激食物

辛辣食物可刺激心脏，使心跳加快，提高机体代谢，增加心肌耗氧量，不利于心肌炎的治疗和养护。

3. 浓茶和咖啡

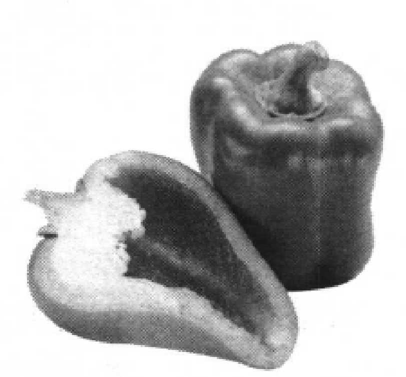
茶和咖啡中所含的茶碱和咖啡因对心脏都有类似的作用，即增加心跳频率，提高心肌收缩力，从而引起心肌耗氧上升。

此外，茶碱和咖啡因还会刺激大脑，使机体出现不安、兴奋和失眠。这样不仅妨碍了心肌炎患者的安静休养，又容易使心肌的损害加剧，引起严重的心律失常。

4. 腥膻发物

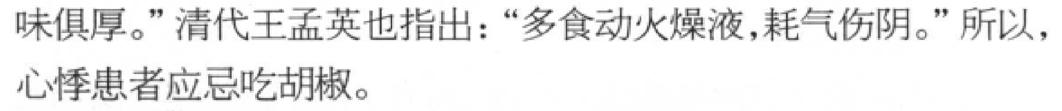
食用腥膻发物，如桂鱼、黄鱼、带鱼、鳝鱼、黑鱼、虾、蟹等，可助时邪疫气，酿痰生湿、淤阻心络从而加重心肌炎，不利疾病的早日康复。

心悸



1. 胡椒

明代李时珍认为：“胡椒，大辛热，纯阳之物，辛走气，热助火，此物气



味俱厚。”清代王孟英也指出：“多食动火燥液，耗气伤阴。”所以，心悸患者应忌吃胡椒。

2. 萝卜缨

萝卜缨即萝卜叶，是耗气伤气的蔬菜。如《饮片新参》中指出：“气虚血弱者禁用。”对心气不足及心血虚的心悸患者，不宜多食。尤其是萝卜子，破气之力更厉害。

3. 蚌肉

蚌肉性寒，味甘咸，因其性大凉，凡阳气不足的症状都不宜

吃。如《本草衍义》中说:“多食发风,动冷气。”《随息居饮食谱》也指出:“多食寒中。”

而心悸缘于心阳不振和心气不足,故不宜多吃蚌肉。

4. 柿子

柿子性寒,味甘涩,容易伤人之阳气。虚寒之体,心气虚弱型心悸患者应当忌食。

5. 阿胶

阿胶性平,味甘,能滋阴补血。但阿胶为滋腻食物,《本草汇言》中说:“有寒痰留饮者当忌之。”故缘于痰火上扰或气滞血瘀的心悸患者不宜食用阿胶。

6. 狗肉

狗肉为温补气血的食物。《本草经疏》中记载:“发热动火,生痰发渴,凡病人阴虚内热,多痰多火者慎勿食之。”

故痰火上扰而心悸患者,阴虚火旺而心悸患者不宜吃狗肉。

7. 羊肉

羊肉甘温益气,是补虚食品。因阴虚火旺和痰火上扰而心悸患者不宜吃羊肉。《医学入门》中记载:“素有痰火者,食之骨蒸。”

心绞痛

1. 酒

大量资料表明,饮酒后酒中乙醇等成分进入血液,会使心跳加快,血压升高,冠脉痉挛,心肌耗氧量增加,导致心绞痛发作。

2. 高脂食物

大量、长期食用高脂食物如油条、肥肉等,会导致冠状动脉粥样硬化、冠脉管腔变窄、心肌缺血缺氧,从而诱发或加重心绞痛发作。

3. 辛辣性食物

辣椒、生姜、大葱、大蒜、蜀椒等辛辣食物,性味辛温燥烈、食

用后经吸收进入血液，会使心跳加快，加重心肌缺血缺氧，最后诱发心绞痛患者发病。

4. 浓茶和浓咖啡

浓茶和浓咖啡中所含的大量茶碱和咖啡因能兴奋中枢神经，从而使心跳加快、心律失常、心肌耗氧量增加而易引起心绞痛。

5. 胆固醇食物

动物的脑子、骨髓、肝脏及其他内脏和蛋黄、少数鱼类(如墨鱼、鱿鱼等)及贝壳类(如蚌、虬蟹黄等)，都富含胆固醇，经常食用，容易升高血浆中的胆固醇，引起或加重心绞痛。

6. 鸡汤

鸡汤中的鸡油，属饱和脂肪酸，极易溶于水喝。了鸡汤能增加动脉脂肪，从而增加冠状动脉的硬化程度。

动脉硬化

1. 肥肉

肥肉脂肪含量高达 90.8%，若多吃常吃肥肉，容易使人体脂肪蓄积过剩，血脂升高，从而导致动脉硬化。

2. 猪肝

据分析，每 100 克猪肝中含有胆固醇 368 毫克，是猪肥肉的 3 倍多，常吃或多吃猪肝，不利于动脉硬化症的改善。

3. 猪肾

猪肾又称猪腰子。据分析，其胆固醇的含量颇高，每 100 克猪腰子中含 405 毫克的胆固醇。

所以，心脑血管疾病患者不宜吃猪肾，以防增加血中胆固醇量，加重动脉硬化症的病情。

4. 鹅肉

鹅肉、鹅蛋均属高脂肪高胆固醇食品，凡是动脉粥样硬化者都不宜食用。

5. 白酒

白酒属于高浓度的烈酒，其火热之性，独冠群物。白酒会使心率增快，长期饮酒者由于心脏的休息时间少，会使心脏扩大，导致心肌收缩功能日渐减退。

同时，白酒能使胆固醇和甘油三酯的浓度升高，最终沉积在冠状动脉的内膜壁上，形成动脉粥样硬化，心肌的损害程度更为严重。

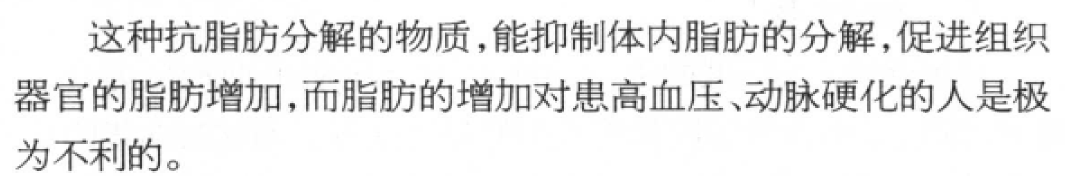
6. 鸭蛋

凡动物的禽蛋，都含有大量的胆固醇，鸭蛋(尤其是蛋黄)也不例外，常食或多食，对病情都极为不利，很容易会加重冠心病及动脉粥样硬化症。

7. 啤酒

事实证明，经常大量饮用啤酒，会导致心肌组织中出现脂肪沉积、心肌肥厚、心脏扩大，被医家称之为“啤酒心”，对人的健康不利。而动脉硬化患者更不宜多饮啤酒。

8. 人参



人参中含有抗脂肪分解的物质。这种物质是一种具有蛋白特性的肽类物质，其中天门冬氨酸、精氨酸等氨基酸都有抗脂肪分解的特性。

这种抗脂肪分解的物质，能抑制体内脂肪的分解，促进组织器官的脂肪增加，而脂肪的增加对患高血压、动脉硬化的人是极为不利的。

肝硬化

1. 酒

酒在体内的代谢都在肝脏中进行，当肝硬化时，肝脏的解毒

功能减弱，如再度饮酒，必然会加重肝脏的负担。导致病情进一步恶化。

2. 粗纤维

肝硬化患者往往与食管静脉曲张共存，而芹菜、韭菜、蒜苗、竹笋、毛笋、冬笋、豆芽、雪里蕻、香椿菜、菠萝等粗纤维食物在通过食管时，会对食管曲张的静脉进行摩擦，易引起上消化道出血。

3. 松花蛋

松花蛋(又称皮蛋)本身就是蛋白质，人吃了就会不断增加蛋白质的摄入。肝硬化的病人肝功能特别差，摄入高蛋白会造成氨中毒和肝昏迷。

4. 沙丁鱼

消化道出血，是肝硬化患者常见的并发症和死亡原因。食道又往往是诱发出血的原因之一。

食用沙丁鱼后，鱼中所含的甘碳五烯酸代谢产物之一——前列环素，能够抑制血小板聚集，而肝硬化患者凝血因子生成障碍，血小板数本来就较低，若进食含甘碳五烯酸多的鱼后，血小板凝集作用减低，就很容易引起食道出血，出血后难以止住。

5. 刺激性调味品

辣椒、辣油、大葱、大蒜、咖喱、味精、芥末、桂皮、茴香等都属刺激性调味品，而这些调味品都要在肝内进行代谢，肝硬化患者食用后会加重病情。

6. 粗硬食物

患肝硬化时，肝脏的阻力非常大，流入肝脏的血流压力会不断地增高，导致食管下段和胃底部的静脉曲张。而这些曲张的静脉仅由一层黏膜所支持，如遇粗糙、坚硬的食物摩擦，便会引起曲张静脉破裂、引起出血等现象而造成危险。

因此，干硬食品如饼干、干炸鱼、核桃、栗子、杏仁等，肝硬化患者必须禁食。另外，吃鱼时，须注意鱼刺，以免鱼刺刺破食管而引起出血。

7. 高嘌呤食物

因嘌呤代谢在肝中进行，其代谢产物尿酸经肾脏排出体外，其代谢和排泄都需要心脏供给足够量的血液，而肝硬化时，心、肝、肾的功能都有所减弱。

为减少心、肝、肾三脏器的负担，必须限制饮食含嘌呤高的食物，如猪肝、猪肾、菠菜、黄豆、豌豆、豇豆等。

8. 肥腻食物

由于肝硬化患者食欲较差，消化功能减弱，因此要少吃肥甘厚腻之品。对晚期肝硬化患者则要控制蛋白质的摄入，如果一次性摄入大量蛋白质食物，容易使血氨过高，而肝脏无能力将血氨迅速转变为尿素，故易诱发肝昏迷等中毒反应。

脂肪肝

1. 猪脑

猪脑是一种高胆固醇食品，据分析，每 100 克猪脑中含有胆固醇 3100 毫克，列各类食物之首。如果长期食用这类高胆固醇食品，对防治脂肪肝极为不利。

2. 鹅肉

鹅肉为大发之物，湿热内盛者忌之。脂肪肝患者多有湿热偏盛，鹅肉甘润肥腻，含脂肪达 11.2%，容易助湿生热，加重肝胆疾病的病情。

3. 鸭蛋

鸭蛋是一种高脂肪、高胆固醇食品。每 100 克鸭蛋中，所含脂肪为 14.7 克，而蛋白质为 13 克。其含胆固醇为 634 毫克，尤其是蛋黄，其胆固醇含量可高达 1522 毫克。如果长期食用这类高胆固醇食品，对预防脂肪肝也是不利的。

4. 猪肥肉

猪肥肉是一种富含动物性脂肪的食物。每 100 克猪肥肉中，

脂肪的含量高达90.8克，这种高动物性脂肪食物，脂肪肝患者吃了容易加重病情。

胃病

1. 多糖

由于大多数胃病患者都有反酸和疼痛的症状，吃糖越多胃酸也会越多，这很容易导致更严重的胃疼痛。

2. 牛奶

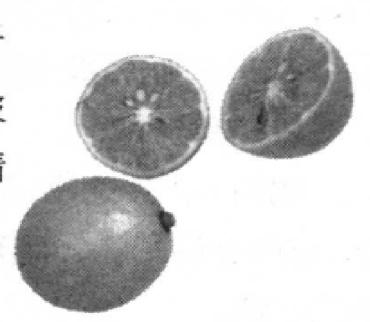
胃病患者大多数都是由于胃酸过多引起，牛奶不易消化，会产生过多的酸，使病情加重。

此外，胃切除后也不能喝牛奶。胃切除后，残留下来的胃囊很小，牛奶便会迅速地通过胃囊，直接涌进小肠，使原来已显不足或缺乏的乳糖酶，更显不足或缺乏，从而导致消化不良。

更严重的是，这种情况下的牛奶会刺激胃黏膜，从而产生更多的胃酸，使病情进一步恶化。

3. 橘子

橘子本来可以开胃，因内含大量有机酸，可帮助消化，但有胃病的人，再被其所含有的有机酸进行刺激，会使病情加重，不利于胃病的康复。



急慢性胃炎

1. 坚硬粗糙食物

坚硬粗糙食物如炒花生、炒蚕豆、炒腰果、炒黄豆炸猪排、烤羊肉等；粗纤维蔬菜如芹菜、竹笋、毛笋、蕹菜、韭菜、生胡萝卜等。胃病患者食用上述坚硬粗糙食物后，会使胃黏膜受到摩擦而损伤，同时又会加重消化不良。

2. 荤腻食物

由于发生急性胃炎，胃的消化功能便会降低，如果吃腥荤油腻及难以消化的食物，像肥肉、牛排、大虾等，势必会加重胃的负担，使病情加重。

3. 辛辣刺激食物

辣椒、胡椒、咖喱、芥末、过浓的香料、香精等辛辣刺激食物，对胃黏膜有刺激作用，胃炎患者食用后会加重病情。

4. 过冷过烫食物

过烫的食物及汤水，会刺激或烫伤胃黏膜；过冷的食物如冰淇淋、冰镇饮料、酒类、冰咖啡，以及刚从冰箱中取出的食物，食人后会导致胃黏膜血管收缩而缺血，不利于炎症的消退。急、慢性胃炎对冷热相当敏感，不宜吃过冷过烫的食物。

5. 烈酒浓茶

急慢性胃炎患者饮用烈酒、浓茶及咖啡等，都会损伤胃黏膜引起炎症改变，或使胃肠功能紊乱，导致胃脘疼痛、恶心、呕吐甚至腹泻等症状，加重病情。

6. 生花生米

生花生米中所含的脂肪和蛋白质，未经过高温处理，体内的各种消化酶对它不产生作用，慢性胃炎患者消化功能降低，因而易引起严重的消化不良，使胃炎症状加重。

十二指肠溃疡

1. 刺激之物

刺激性食物，如酒类、浓茶、咖啡及辣椒、胡椒、葱、蒜、辣油、咖喱等。这些食物会促进胃酸的分泌，提高胃酸的浓度。十二指肠溃疡患者食用后，刺激物会增强对溃疡面的刺激，加重胃粘膜的损害，导致溃疡不愈，严重者可以诱发出血的症状。

2. 纤维食物

多纤维、不消化的食物，如豆类、甘薯、芋艿、萝卜、粗粮、韭菜、芹菜、泡菜等。由于胃粘膜的消化功能受到病变的影响，对于这类食物，难以消化，在胃里停留的时间长，要经过 4～5 小时以后才能排空。

这就增加了胃液的分泌和胃的负担，并且容易产生大量的气体，使病人出现上腹部胀满、嗳气等症状。

3. 竹笋

竹笋性寒凉，又含有较多粗纤维和草酸。草酸和人体内的钙结合成草酸钙。草酸钙和粗纤维都比较难消化吸收，对胃病患者极为不利，会使胃病加重，难以治愈。

4. 糯米

由于糯米淀粉中葡萄糖分子缩合时，其连接方式与其他粮食淀粉的有所不同，因而糯米经过煮熟后，无论是糯米饭，还是糯米制作的食品，其黏性较强。

这样，糯米制品也就较难消化，滞留在胃内的时间就会加长，从而刺激胃壁细胞及胃幽门部的细胞，使胃酸分泌增加。溃疡病人食后，往往会使疼痛加重，甚至诱发胃穿孔、出血。

5. 过酸过甜食物

过酸过甜食物，如醋、酸菜、蜜饯，果酱、糖果、橘子等。这些食物会促使胃酸增多，导致胃黏膜损伤，不利于溃疡的修复，使反酸、疼痛和嗳气的症状加重。

6. 牛奶

牛奶可以引起胃酸的大量分泌。牛奶能稀释胃酸的浓度，缓和胃酸对胃、十二指肠溃疡的刺激，可使上腹不适得到暂时缓解。但过片刻后，牛奶又成了胃黏膜的刺激因素，从而产生更多的胃酸，使病情加重。

胰腺炎

1. 脂肪

消化脂肪需要分泌胰脂肪酶，而胰脂肪酶主要由胰腺分泌，当胰腺发生炎症时，脂肪的消化就要受到严重影响，此时摄入脂肪将会加重病势。故急性胰腺炎患者不宜吃肉汤、奶类、蛋黄等食品。

2. 高蛋白质食品

牛奶、鲜瘦肉、鱼虾、禽类等高蛋白质食品，主要经胰液中的蛋白酶分解为氨基酸，而急性胰腺炎患者食用这些高蛋白食品后，会加重胰腺负担，从而加重病情。

3. 菠菜



菠菜能刺激胰腺分泌，当胰腺发生炎症时，食用菠菜会加重病情。

4. 酒

酒会引起胃与十二指肠炎、十二指肠乳头部水肿、胆道口括约肌痉挛，导致胰管阻塞，而使腺泡破裂，胰酶溢出而自溶。

5. 生冷甘腻之品

水果、冰淇淋、雪糕、酸梅汤等生冷食品，以及韭菜、豆类、甘薯等多纤维、易产气的食物，中医认为“生冷伤胃”、“甘腻助湿”，都能影响脾胃的运化，胰腺炎患者应忌食。

肾炎

1. 多糖

肾炎患者吃糖过多会引起动脉血管损害，加重肾动脉的负

担，从而影响疾病痊愈。

2. **高钾饮食**

肾炎病人排钾功能已受障碍，若食用高钾食品，很容易出现高血钾症。

3. **高蛋白质食物**

大量进食蛋白质，必然导致代谢产物堆积潴留，促使病情加重，甚至诱发肾功能衰竭。在肾功能正常时，肾小球滤过非蛋白氮，从尿中排出体外，使血中保持恒定的浓度。

当肾脏严重病变时，血循环量明显不足，肾小球滤过率降低，血中非蛋白氮增高。因此，肾功能减退者，应适量限制蛋白质，其摄入量每日在30克左右，以免加重肾脏负担。

尿毒症

1. **高蛋白质食物**

蛋白质的摄入可以引起肾小球的高灌注、高滤过、高压力，从而加速了肾脏血管的硬化过程。

另外，蛋白质饮食可以导致蛋白质的终末代谢产物增加，而尿毒症"毒素"都与此有关。

2. **含磷多的食物**

尿毒症患者食用含磷多的食物，会引起磷排泄减少，于是血清磷增高，人体为了矫正磷的潴留，甲状旁腺功能代偿亢进，以促进肾脏排泄磷，因而引发肾性骨病，使人体遭受新的损害。

含磷多的食物主要有黄豆、青豆、豆腐衣、蘑菇干、紫菜、炒西瓜子、炒南瓜子、脱脂奶粉、鸡蛋黄、鲨鱼、鲨鱼干、银鱼干、干贝、鱿鱼干、虾米、虾皮、河蟹、芝麻酱等。

3. **含钾高的食物**

含钾高的食物，如豆类、豆制品、花生、莲子、西瓜子、葵花子、蘑菇、萝卜、海带、虾米等。尿毒症时由于钾的排泄减少，若吃含钾

高的食物，往往会使血钾增高，对病情不利。

尿频

1. 冬瓜

冬瓜性凉，味甘淡，有利水消肿之功，故尿频患者不宜吃冬瓜。

2. 西瓜

西瓜的利小便作用是很明显的，而且性属寒凉，肾气不足，小便频繁者食之会加重病情。

3. 玉米须

玉米须性平，味甘，但有显著的利尿作用，这也为实践和药理试验所证实。《现代实用中药》就称它“为利尿药”，尿频患者食用会加重病情。

糖尿病

1. 酒

糖尿病患者的血管硬化及高血压病其发病率高、发病年龄早、病情发展快，长期饮酒会加速其提前发生和发展，对机体产生不利的影响，而酒精在体中会产生大量热量，糖尿病患者饮酒对病情极为不利。

2. 热茶

糖尿病人可饮冷茶而不宜饮热茶。因为茶叶中含有能抑制胰岛素合成的物质，同时也含有能除去血液中过多糖分的多糖类物质。

倘若用开水或温开水泡茶，就会使茶叶中的多糖类物质受到严重破坏而降低疗效。

3. 高蛋白饮食

蛋白质中的氨基酸可在体内生成酮体而形成酸中毒。而酸中毒对于糖尿病患者是相当危险的。

4. 含淀粉的食物

淀粉能使血糖升高，所以糖尿病患者忌食土豆、甘薯、藕粉、栗子、粉条等。

5. 含糖量高的食物

糖尿病是一种由遗传和环境因素相互作用而引起的临床综合征，临床以高血糖为主要标志，故糖尿病患者忌吃含糖量高的食品。

6. 肥肉、油炸食物

肥肉、油炸食物属于高脂肪食品，食用过多，极易形成肥胖症。而肥胖又是导致糖尿病最重要的因素之一。

此外，肥胖的糖尿病患者对胰岛素的敏感性下降，功能降低，不利于身体的康复。

痛风

1. 啤酒

啤酒虽然其酒精度远低于白酒，也不如烧酒辛烈上火，但啤酒中含有多量的嘌呤物质，而嘌呤物质紊乱是引起痛风的主要原因。

2. 狗肉

痛风者应忌吃狗肉，因为狗肉含有嘌呤类物质，尤其是在急性痛风性关节炎发作期间，更应禁忌。

3. 鹅肉

鹅肉能发癫疾。痛风患者多为湿热之邪，尤其是急性发作者多属中医"热痹"之症，多食鹅肉能助热碍湿而引起痛风复发。

4. 螃蟹

螃蟹性大凉，民间视之为诱发病气的"大发"食物。在《本草

衍义》中指出："此物极动风，体有风疾人，不可食。"

5. 虾子

虾子性温热，能补肾壮阳，而且虾子又是一种诱发病气之"发物"。在《随息居饮食谱》中提到："虾，发风动疾，生食尤甚，病人忌之。"

6. 杏子

杏子性温热，味酸甜，多吃有"伤筋骨，生痰热，发疮痈，动宿疾"之弊。痛风患者尤其是在急性痛风期中医称为热痹，更不宜食杏子等温热、伤筋骨、生痰热的食品。

7. 龙眼肉

龙眼肉性温热，多食易助热上火，壅滞经络，它同时也是含有腺嘌呤的食物。《药品化义》中也认为龙眼肉"甘甜助火，亦能作痛"；《本草汇言》中说它有"甘温而润，恐有滞气"之弊，痛风患者应忌食龙眼肉。

8. 豆腐

豆腐中嘌呤含量较多，对嘌呤代谢失常的痛风病人以及血尿酸浓度增高的患者，食后会诱发或加重病情。

9. 桂皮

桂皮性大热，味大辛，有"小毒"，为常用的芳香调味品。但多食或久食，有助热上火、动血伤阴之弊。尤其是在痛风急性发作期，更不可食用辛热助火的肉桂，否则会加重病情，增剧疼痛。

10. 胡椒

胡椒属辛辣刺激性食品，李时珍指出："胡椒，大辛热。辛走气，热助火，热病人食之，动火伤气。"而痛风患者尤其是在痛风病发作期，关节局部红肿热痛，状如热痹，若食胡椒，助热动火，势必加剧病情。

11. 白酒

痛风患者,尤其是在急性痛风发作之际,不可饮酒,否则会火上浇油,加剧疼痛。

肥胖症

1. 肥肉

肥肉中含多量的动物性脂肪,长久大量食用肥肉,极易引起人体脂肪过剩蓄积,加重肥胖。

2. 鸡肉

鸡肉其营养价值高,性温,味甘,肥腻壅滞。而肥胖病人多属痰湿偏重之体,或营养过剩所致。肥胖症患者多吃常吃鸡肉只会更加肥胖。

3. 鸭蛋

鸭蛋是一种高脂肪、高胆固醇的食品,肥胖症患者应忌食鸭蛋。

4. 鳗鲡

鳗鲡性平,味甘,能补虚弱。但它是一种高脂肪高蛋白食物,而且鳗鲡鱼肥甘滋腻,助痰助湿助热。肥胖症患者不宜食用鳗鲡。

5. 龙眼肉

龙眼肉一方面它属于高糖类高热量食品,其中所含葡萄糖量高达 25%;另一方面,龙眼肉甘温滋腻,易生痰助湿,肥胖症患者食之弊多利少。

6. 葡萄

葡萄属于高糖分高热量的水果。葡萄含有很多糖分,而且主要是葡萄糖,易为人体直接吸收。

同时,1 千克葡萄又能供给人体产热量近 3800 千焦 (900 千卡),并且还含有其他多种营养成分。肥胖症患者如摄入葡萄糖和大量热量后,病情只会越来越重。

7. 白糖

糖虽然为生命不可缺少的食物，能给人体产生并提供大量的热能，但过多食用糖类或各种甜食，都会导致肥胖症。

贫血

1. 茶

茶有助消化，帮助吸收营养等作用，但缺铁性贫血患者在服用补血药时，就不可饮茶，因为茶叶中含有的鞣酸可以与铁剂结合而妨碍人体的吸收。

2. 牛奶

由于治疗贫血的主要药物是铁剂，而牛奶中含磷较多，磷可与铁结合成难溶于水的物质，影响铁的吸收。故服药的贫血病人不宜用牛奶补充营养。

3. 大蒜

大蒜含较多的挥发性物质，可降低血糖。多食大蒜则会抑制人的胃液分泌，生熟品都可使血红蛋白、红细胞减少。贫血患者如果食用，将会加重病情。

4. 碱性食物

人体内如为碱性环境，就不利于铁质的吸收，胃酸缺乏也会影响食物中铁的游离和转化。因此，贫血患者应尽量少食碱性食物，这类食物主要有馒头、荞麦面、高粱面等。

5. 油炸食物

贫血患者的胃肠功能好坏，直接影响到疾病的恢复，油炸的食品一方面大量营养成分被破坏，另一方面也影响消化吸收，造成肠道功能紊乱，从而影响疾病恢复。

6. 多脂肪食品

食用过量脂肪，能抑制人体的造血功能，因为脂肪过多对贫血患者的消化和吸收都有影响。

咯血

1. 胡椒

胡椒大辛大热，纯阳食物，咯血患者不宜食用胡椒。《随息居饮食谱》中指出："多食动火燥液，耗气伤阴，故阴虚内热血证皆忌之。"《本草经疏》中也告诫："血有热，与阴虚发热，咳嗽吐血，切勿轻饵，慎之慎之。"

2. 花椒

花椒，俗称川椒，性温辛辣食物。无论支气管扩张咯血患者还是肺结核咯血患者，都不宜食用。

3. 生姜

生姜性温味辛，为最常用的调味品，但咯血患者不宜食用。《本草经疏》中说："阴虚咳嗽吐血，法并忌之。"清代著名食医王孟英也认为："阴虚内热血证均忌之。"

4. 桂皮

桂皮性热味辣，有助热上火之弊。而咯血之病多属肺经有火，故不宜食用。

5. 人参

人参性温，味甘微苦，大补气血，易助热上火。常食极易出现咯血或鼻出血，咯血患者就更不宜食用人参。

6. 狗肉

狗肉性温助热，为温补助阳食物，咯血患者不宜食用。

7. 荔枝

荔枝性温，味甘酸，易上火助热。《食疗本草》中早就指出："多食则发热"；《本草纲目》中也告诫："鲜者食多，即龈肿口痛，或衄血，火病人尤忌之。"

8. 樱桃

樱桃性温味甘。肺热有火的咯血患者不宜食用。《日用本草》

中认为:"其性属火,能发虚热喘嗽之疾。"

9. 龙眼肉

龙眼肉性味甘温,多食易上火,生内热。无论支气管扩张咯血、肺部感染咯血还是肺结核阴虚火旺咯血患者,都不宜吃龙眼肉。

10. 砂仁

砂仁性温味辛,既是中药,也是调味香料,咯血患者不宜食用。在《本草正义》中认为砂仁"其气辛燥而动血"。

11. 杨梅

杨梅性温,易助热上火,促使咯血加剧。《本经逢原》中指出:"血热火旺之人不可多食,恐动经络之血而致衄也";《随息居饮食谱》中也认为"多食动血"。

神经衰弱

1. 胡椒

胡椒为大辛大热之物,辛走气,热助火,心血不足、心神失养、神经衰弱患者都应忌食。清代食医王孟英曾指出其"多食动火燥液,耗气伤阴"。

2. 补阳助火之品

神经衰弱患者体质往往是虚弱的,补阳助火之品,如鹿茸、牛鞭、海马等都会助阳生火,容易造成病情加重。

3. 咖啡、茶和酒

神经衰弱患者如长期食用这些提神食品,只会加重病情,造成恶性循环,对身体有百害而无一利。

失眠

1. 茶叶

茶叶有清头目、提神益思的作用。失眠症患者临睡前不宜饮

茶，否则影响睡眠，加重失眠病情。

2. 咖啡

咖啡性温，味甘苦，有强心兴奋、提神醒脑之功。咖啡中所含的咖啡碱，能刺激中枢神经系统，失眠患者临睡前不能饮用咖啡，否则会加重失眠病情。

眩晕

1. 蜂蜜

蜂蜜性平，味甘，虽有补中益气的作用，但也有黏腻壅滞之弊。痰浊眩晕患者应忌食。

2. 大枣

大枣性温，味甘，能滋腻助痰，对痰浊眩晕者，食之则加重痰湿。

3. 荔枝

荔枝性温，味甘酸，肝火眩晕和痰浊眩晕患者都应忌食或少食。在《本草纲目》中有记载："火病人尤忌之。"

4. 黄精

痰浊眩患晕患者不宜食用黄精。在《本草便读》中有记载："黄精，为滋腻之品，若脾虚有湿者，不宜服之，恐其腻膈也。"《本草正义》中也提到："有湿痰者弗服。"

5. 芥菜

芥菜虽有豁痰利气作用，但易生热助火，肝火内炽，肝阳上亢眩晕患者应忌食。《本草纲目》中提到："久食则积温成热，辛散太甚，耗人真元，肝木受病，昏人眼目。"

6. 槟榔

槟榔为破气耗气食物，气血不足、体弱的眩晕患者都应忌食。《本草经疏》指出："病属气虚者忌之。凡阴阳两虚，中气不足，悉在所忌。"

外科疾病的饮食禁忌

疖与疔

1. 狗肉

邪热炽盛的痈疖疔毒患者切禁食或少食狗肉。《本草纲目》中也记载:“若素常气壮多火之人,则宜忌之。”痈疖疔毒者都为气壮多火之疾,一切温补食物应忌,否则必加重病情。

2. 糯米

糯米甘温黏滞,若制成糕饼,食之难消化,火毒内盛的痈疖疔毒患者不宜食用。在《饮食须知》中提到:“多食发热,壅经络之气,令身软筋缓,久食发心悸及痈疽疮疖中痛。”

3. 鸡肉

鸡肉(尤其是公鸡肉)性温,味甘,肥腻壅滞,为温补食物。《饮食须知》中说它“善发风助肝火”。《随息居饮食谱》也认为其“多食生热动风”。

如果痈疖疔毒病人常食、多食鸡肉,则会加重病情。

4. 鹅肉

鹅肉为发物性食品,痈疖疔毒患者不宜食用。

5. 螃蟹

螃蟹是诱发病气的发物,凡是痈疖疔毒患者,常食或多食,会加重病情。

6. 虾子

虾子性质温热,味甘咸,能补肾兴阳,同时又是一种发物食品,若多食则容易引起疮疾。

7. 鲢鱼

鲢鱼性温，味甘，有补中暖胃、健脾益气作用。但痈疖疔疮患者切勿服食鲢鱼。清代食医王孟英指出："多食令人热中，动风，发疥。疮家忌之。"

8. 带鱼

带鱼性温味甘，能补气暖胃，也是一种海腥发物。病者食之，易加重病势，尤其是外科病症，如疔疖疮疡，食之令加速化脓。

9. 黄鱼

黄鱼是海腥发物食品之一。在《本草汇言》中有记载："石首鱼，动风发气，起痰助毒。"若外科的痈疖疔毒患者食之，则会加速化脓，甚至诱发"疔毒走黄"。

10. 鲚鱼

鲚鱼俗称刀鱼。甘温益气，同时又易奉疮发疥，助火动痰，实为发物。《食物本草》告诫："有湿病疮疥勿食。"

11. 鲈鱼

鲈鱼又称花鲈。性平，味甘，能补脾益气，患痈疖疮患者不宜食用。崔禹锡曾说："鲈鱼肉多食发痃癖疮肿。"

12. 鲥鱼

鲥鱼性甘平，能补虚损，但属于发物，多食易发动病气，加重病情。在《本草求原》中说他是"发疥癞"。《随息居饮食谱》也记载其"诸病忌之，能发痼疾"。

13. 白鱼

白鱼性甘平，能健脾利水、开胃消食，但民间都认为白鱼属于发物。患有痈疖疔毒患者，食用白鱼，有触发疮毒，加速化脓之弊。

14. 鲤鱼

鲤鱼为发物食品，民间及医家都知其有触发宿疾疮毒之弊。在《随息居饮食谱》中提到："多食热中，热则生风，变生诸病。发风动疾，天行病后及有宿症者，均忌。"

痈疖疔疮患者若食用鲤鱼，有诱发病气、加重病情、促使化脓

之害。

15. 桃子

桃子性热，味甘酸，古代医家多认为桃子极易上火。《滇南本草图说》中也认为："多食动脾助热，发疮疖。"

16. 杏子

杏子性温热，味甘酸，根据古代医家经验，杏子属于发物。《饮食须知》指出："多食昏神，令膈热生痰，动宿疾，发疮痈。"

17. 韭菜

韭菜其性温热助火。在《本草汇言》中提到："疮毒食之，愈增痛痒，疔肿食之，令人转剧。"由此可见，痈疖疔疮患者，服食韭菜，会引起病情加重。

18. 芫荽

芫荽又称香菜。民间及医家均视为发物食品。在《千金·食治》中有记载："食之发宿病，金疮尤忌。"

19. 生姜

生姜性温热，味辛辣，久食有损阴积热之弊。《本草纲目》中提过："生姜，痈疮人多食则生恶肉"；《随息居饮食谱》也指出："阴虚内热，目并喉患，血证疮痛，均忌之。"

20. 胡椒

胡椒为一种常见的辛辣刺激性调味品。清代王士雄认为："多食动火燥液，耗气伤阴，发疮损目。"疖疔患者应忌食胡椒。

21. 小茴香

小茴香性温热，味辛，能温热助火。《得配本草》早已指出："热毒盛者禁用。"而痈疖疔毒患者，都属火毒炽盛的热症实症，故应忌食小茴香。

丹毒

1. 酒

酒能促进血液循环，丹毒患者饮用会使火毒之邪更加旺盛，病邪就会随着血流四处走散，导致病情恶化。

2. 辛辣刺激性食物

辣椒、大葱、大蒜、胡椒、芥末、咖喱粉等辛辣刺激性食物，不仅可以促进血流加速，而且会加重热象，结果导致病灶出现的红肿现象更加明显，甚至引发“热盛迫血妄行”的病理反应。

血栓闭塞性脉管炎

1. 螃蟹

血栓闭塞性脉管炎大多为风寒之邪侵袭、寒凝血脉所致，而螃蟹性寒，易伤阳气，患者食之易加重病情。

2. 虾子

血栓闭塞性脉管炎患者应忌食虾子，《食疗本草》中说它“动风，发疮疥”；清代食医王孟英也认为：“虾，动风发病，生食尤甚，病人忌之。”

3. 黄鱼

黄鱼又称石首鱼，民间及古代医家都视为海腥发物，有触发宿疾疮毒之弊。血栓闭塞性脉管炎患者应忌食。在《本草汇言》中指出：“石首鱼，动风发气，起痰助毒。”《随息居饮食谱》中也提到：“多食发疮助热，病人忌之。”

4. 带鱼

带鱼虽能补气养血，但民间及古代医家都视为海腥发物食品。多食带鱼有发动病气之力，诱发或加

重血栓闭塞性脉管炎之病情。

5. 鲥鱼

鲥鱼性平，味甘，能补虚损。前人们将其视为一种发物食品。《食疗本草》中认为它“稍发疳痼”；在《随息居饮食谱》中还告诫：“诸病忌之，能发痼疾。”血栓闭塞性脉管炎患者更应忌食。

6. 鲚鱼

鲚鱼性温，味甘，能补气健脾胃，但它又有发动病气之弊。《日用本草》中指出其“食之无益，助火动痰”。这对血栓闭塞性脉管炎(脱疽)不利。

胆囊炎和胆结石

1. 糖

糖可刺激胰岛素的分泌，胰岛素可使胆固醇增加，导致胆汁中胆固醇处于过饱和状态，促使胆结石形成。

2. 酸性食物

醋、杨梅、山楂、柠檬等酸性食物可刺激胃及十二指肠分泌胆囊素，从而引起胆囊收缩，诱发胆绞痛。

3. 过冷过热食物

过冷的食物如冰淇淋、冰镇饮料、冰咖啡以及刚从冰箱中取出的食物，过烫的食物或汤水，本病患者食用后会导致胆道括约肌的痉挛，从而引起胆囊区的隐痛或绞痛。

4. 脂肪类食物

食用大量脂肪后，其消化就需要大量的胆汁，而本病患者由于胆囊的炎症及胆内结石的存在，在胆囊急速收缩时会产生疼痛，如遇结石梗阻，则绞痛更为剧烈，并伴有恶心、呕吐。

慢性胆囊炎患者在食用过多脂肪后，会出现隐痛，并有消化不良的表现。如嗳气、腹胀、厌食油腻等症。

5. 辛辣食物

辛辣刺激性食物，如辣椒、芥末、生葱、浓茶、咖啡等，食用后会引起胆囊强烈收缩，诱发本病急性发作。

6. 高胆固醇食物

胆固醇的代谢需要肝脏大量的工作，如代谢不完全，又是成为结石的重要原料，所以限食胆固醇含量多的食物可调整胆固醇代谢障碍，防止结石形成。

含胆固醇高的食物主要有动物内脏，如猪脑、牛脑、猪腰子、猪肝、鸭肝、牛肝、羊肝、猪肚、猪心、鸡内脏、鸭内脏等，其他的有蟹黄、螃蟹、鲫鱼、松花蛋、咸鸭蛋、鸡蛋黄、鸭蛋黄、鸡蛋粉、水发鱿鱼、虾皮等。

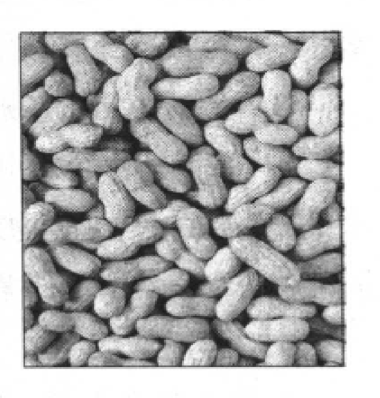
7. 甲鱼

胆囊炎和胆结石患者消化吸收机能大大减弱，对消化大量蛋白质食物如甲鱼等难以承受，会导致腹胀、恶心、呕吐，出现消化不良，加重胆囊的负担，使原有病情加重。

8. 螃蟹

螃蟹中胆固醇含量很高，胆囊炎病患者如果食用螃蟹，使体内摄入过多的胆固醇，这样，会促使胆结石的发生。

9. 花生



花生含有大量脂肪，需胆汁去消化，胆囊切除或胆囊病患者，储存胆汁的功能丧失或减弱，如食用花生，没有大量的胆汁帮助消化，常可引起消化不良。

另外，由于没有胆汁储藏，必然会增加肝脏分泌胆汁的负担，日久天长，将损害肝脏功能。

尿路结石

1. 菠菜

菠菜中含有较多的草酸，容易导致高草酸尿。对于原来草酸

钙处于饱和状态的尿液,吃菠菜后会使草酸成倍增长。这样就增加了形成和加重尿路结石的危险性。

2. 糖

尿路结石患者如果吃糖过多,使尿中的钙、草酸及尿液的酸度均增加。钙与草酸钙在酸性尿液中极易沉淀为结石,或使已存在的结石增大。

3. 啤酒

由于酿啤酒时需要麦芽汁，而麦芽汁中不但含有草酸和钙，而且还含有尿核酸,这些物质都能促使尿路结石的发生。

痔疮

1. 辣椒

辣椒性热,味辛,痔疮患者切忌多食久食,多食动火,久食发痔。

2. 胡椒

胡椒性燥,味辛,《本草备要》中也指出“多食发疮痔”。《随息居饮食谱》还明确指出“血症痔患皆忌之”。

3. 生姜

生姜是最为常用的辛温调味食品。《本草纲目》中说:“食姜久,积热患目。凡病痔人多食兼酒,立发甚速。”

4. 芥菜

芥菜俗称雪里蕻。性温,味辛,民间视为发物。《本草纲目》告诫:“久食则积温成热,辛散太甚,耗人真元,发人痔疮。”

骨折

1. 高钙质食物

钙是构成骨骼的重要原料,但增加钙的摄入量并不能加速断

骨的愈合，对于长期卧床的骨折病人，食用高钙食品反有引起血钙增高的潜在危险，同时伴有血磷降低。这是由于长期卧床及制动，一方面抑制对钙的吸收利用，另一方面肾小管对钙的重吸收增加的结果。

2. 肉骨头汤

骨折患者多食肉骨头汤，不但不能促进骨折早期愈合，反而会使愈合推迟。这是因为受伤后骨的再生，主要依靠骨膜、骨髓的作用，而骨膜、骨髓只有在增加骨胶原的条件下才能更好地发挥作用。

肉骨头的成分主要是磷和钙，骨折后如果摄入大量的磷和钙，就会使骨质内无机质成分增高，使骨质内有机质与无机质的比例失调，阻碍骨折的早期愈合。

3. 不易消化之物

骨折病人因固定石膏或夹板而限制活动，加上伤处肿痛，精神忧虑，往往食欲不振，时有便秘，故不宜食用。不易消化之物，如山芋、芋艿、糯米等。

4. 糖

大量摄取糖后，将引起葡萄糖的急剧代谢，从而产生代谢的中间物质，如丙酮酸、乳酸等，使机体呈酸性中毒状态。

这时，碱性的钙、镁、钠等离子，便会立即被调动参加中和作用，以防止血液出现酸性。如此钙的大量消耗，将不利于骨折患者的康复。

5. 酒

骨折后饮酒过多，会损害骨骼组织的新陈代谢，使其丧失生长发育和修复损伤的能力。同时，酒精还能影响药物对骨骼的修复作用。

6. 花生

花生中含有一种促凝血因子，从花生仁红衣中提取的“血宁1号”是治疗各种凝血功能低下和血小板减少疾病的良药，但对于骨折有血淤、血肿的患者，却会使淤血不散，有加重淤肿的作用。

7. 醋

醋具有健脾开胃、促进食欲的作用，而醋酸则有软化骨骼及

脱钙的作用。骨折患者食用醋后，会使骨折处疼痛加剧，甚至更加肿胀。

关节炎

1. 醋

醋有酸敛之性，多食对筋骨都有一定的影响，有碍钙的代谢，故肌肉萎缩、关节炎患者不宜多食醋。

2. 海产品

痹症患者多吃海产品无益，海鱼、海参、海藻等海产品中含有尿酸，被身体吸收后，能在关节中形成尿酸盐结晶，使关节炎症状加重。

3. 肥腻食物

中医认为痹症主要是因为气血痹阻不通所致，而肥腻之品容易影响脾胃的运化而生湿，湿为阴邪，又进一步加重痹阻不通的病机。

故关节炎患者不宜吃诸如动物内脏、凤尾鱼、鲫鱼子、蟹黄、蚬、蛋类、猪油、奶油、油条等食物。

4. 香蕉

香蕉能使人体局部血液循环减慢，代谢产物滞积，又因其含糖量高，食用后会使体内 B 族维生素的消耗增大，从而使关节、肌肉疼痛加剧。

5. 紫菜

紫菜等海产品中含有一定量的尿酸，被身体吸收后，能在关节中形成尿酸盐结晶，使关节炎的症状加重。

6. 酸、咸食物

大米、面粉、花生、白糖、白酒，以及鸡、鸭、鱼、肉蛋类等酸性食物，若摄

入过多，超过了体内调整PH值系统的限度，使乳酸分泌增多，且消耗体内一定的钙、镁等离子，从而加重病情。

同样，若吃过咸的食物，会使体内钠离子增多，而对患者不利。

胃切除手术后

1. 生冷食物

胃部手术后的病人往往脾胃虚弱，食用生冷食物，如冷饮、冰冻水果、饮料、生蔬菜、柿子、荸荠、蟹等，容易损伤脾胃阳气，以致寒湿内盛，导致消化功能低下。

2. 刺激性食物

刺激性食物，如辣椒、芥末、咖喱粉、大蒜、咖啡、酒等。这类食物对胃黏膜有严重的损害作用，不利于手术后胃黏膜的修复和胃功能的恢复。

3. 多纤维食物

多纤维食物，如竹笋、芹菜、韭菜等，对于胃切除后的病人的而言，不仅增加了虚弱脾胃的消化负担，而且对胃黏膜有损伤作用。

妇科疾病的饮食禁忌

经前紧张综合征

1. 过咸食物

经前紧张综合征患者若食过咸食物，如咸肉、咸蛋、咸菜、腌制海味等，会导致出现水肿、体重增加等症状。

2. 温热动火食物

经前紧张综合征病因以热为主，温热食物(如羊肉、牛肉、狗肉

等)有助热生火,使肝火更旺,加剧神经的兴奋性。

更年期综合征

1. 盐

更年期综合征患者应限制食盐的摄入量,每日食盐摄入量不宜超过 8 克,不吃或少吃咸菜、咸肉、火腿、香肠、豆酱等食物,以防水、钠滞留,出现或加重水肿。

2. 高糖多脂食物

更年期综合征的发生与代谢失调有密切关系,容易诱发糖尿病等,特别是体形偏胖的人。要控制自己,不吃肥肉、动物内脏及动物油脂、蛋黄、蟹黄等,以防血管硬化导致冠心病。

3. 刺激性食物

食用刺激性强的食物,如酒、可可、咖啡、浓茶、辣椒、胡椒、芥末等,会加剧神经系统的兴奋性,从而对本
病病情不利。

月经不调

1. 辛辣动火食物

辛辣刺激、破气动火食物,如辣椒、胡椒、姜、韭、葱、蒜、牛羊、狗肉等。这类食物能促进血液循环,血液流速加快,导致月经出血量增多。

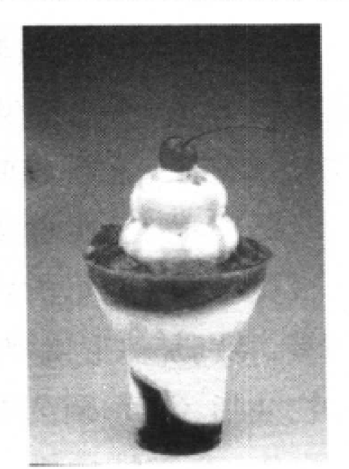
2. 生冷滑腻食物

生冷滑腻、性质寒凉食物,如鸭、鹅、蟹、鳖、河蚌、冬瓜、菠菜、苋菜、柿子、萝卜等。这类食物能导致血液运行不畅,以致经行量少。

痛经

1. 生冷食品

生冷寒凉食品，如冰冻饮料、冰水果、雪糕以及食性偏寒的食物，如豆腐、油菜、荠菜、苋菜、慈姑，海带、荸荠、黄瓜、丝瓜、冬瓜、茄子、茭白、竹笋、莲藕等。



中医认为寒主收引，经血遇寒则凝，寒会加重血液凝滞、经痛的程度。

2. 酸性食物

酸性食物，如醋、橘、柚、梨、青苹果、酸梅等酸涩收敛之品，易导致气血瘀滞，月经淋漓不尽。痛经患者更应忌食酸性食物。

3. 肥腻之物

痛经时，食欲下降，消化功能低下，肥厚油腻食物如肥肉、油炸食物、奶酪、黄油、猪油等难以消化，易导致气血瘀滞，故应忌食。

功能性子宫出血

1. 辛辣食物

辛辣动火食物，如酒类、辣椒、胡椒、花椒、姜等。这类刺激性食物能促使血流加速，导致出血点滴不尽。

2. 滋补食物

功能性子宫出血患者多属实症、热症，滋腻、温补的食物不易消化，容易影响食欲，也易酿热化火，反而对病情不利，增加月经量，导致出血不止。

3. 温热之品

血热之人往往月经量多，若再吃羊肉、狗肉、雀肉等温热之品，会加重出血情况，于病情不利。

4. 温热之品

体质虚寒的人，一般都由于阳气不足所致，芥末、辣椒等大温大热之品，不仅没有温补阳气的作用，反而刺激血液，引起出血不止。

闭经

1. 滑腻、黏滞之品

滑腻、黏滞之品，如肥肉、螺、海鱼、海带、豆酱、腌腊制品等。这些食物容易生痰化湿，痰湿之盛，也易阻滞胞络，影响气血的运行。

2. 酸性食物

闭经患者应少吃山楂、梅子、酸杏、酸石榴、酸枣等酸性食物。这是因为酸性食物有收敛之性，影响气血运行，经脉不畅，胞脉壅滞，对闭经的治疗不利。

3. 温热之品

温热之品，如牛肉、羊肉、狗肉及辛辣动火的食物。这些食物有伤阴助热之弊，食用后容易产生午后低热，面部烘热，盗汗，大便干结等症状。

4. 滋补之品

滋补之品，如阿胶、桂圆、鹿茸、参类补品等，容易腻滞气血，同时又有碍胃滞气血之弊，久之必然会产生食欲下降等不良副作用，闭经患者应忌食。

带下病

1. 山楂

山楂为中医常用的消积之品，有破气耗气之害。虚弱人或虚病后忌之。带下病患者食后会加重病情。

2. 荸荠

荸荠性寒，味甘，有耗伤正气之弊。如《随息居饮食谱》中说："中气虚寒者忌之。"脾虚带下病或肾虚带下病患者食荸荠会加重病情。

3. 肉桂

肉桂极易助热上火动血，带下病患者不宜食用。如《本草求真》中指出："肝盛火起者切忌。"

4. 萝卜缨

萝卜缨俗称萝卜叶，民间常作菜蔬。有消食理气作用，但也极为耗伤正气。带下病患者如若多食久食，会加重病情。

妊娠呕吐

1. 酒

酒具有强烈刺激性，酒精对胎儿神经系统发育有不良的作用。妊娠呕吐患者应禁止饮酒。

2. 肥腻食物

肥腻及不易消化的食物，如坚硬的油炸食物、肥肉、奶酪等。这类食物难以消化，孕妇消化功能低下，胃酸分泌减少，服食后必会导致消化不良的后果。

3. 辛辣食物

辛辣刺激性食物(生姜例外)，如辣椒、胡椒、花椒、芥末、桂皮、丁香、茴香、咖啡、浓茶等。这些食物一方面影响胎儿大脑的正常

发育，另一方面对孕妇的胃肠道有刺激作用，不利于病情的改善。

4. 腥膻、生冷食物

腥膻、生冷食物，如虾、蟹、海鲜、海鱼等。寒性食物容易损伤脾胃，妊娠呕吐孕妇食用后会导致呕吐症状加重。

妊娠水肿

1. 过咸食物

过咸食物，如咸肉、咸鱼、腌菜、酱菜、酱制瓜果等。过咸的食物含钠的成分较多，钠离子容易潴留水分，会加重水肿的表现。

2. 寒凉食物

脾阳不足、是引起水肿的主要原因，寒凉食物如蟹、冷冻食物等，容易使脾阳更虚，水液不得温化，从而加重水肿。

3. 油腻、黏滞食物

油腻、黏滞食物，如肥肉、糯米等。这些食物容易影响脾胃运化水湿的功能，从而使水肿难消。

妊娠高血压

1. 盐

食盐的摄入过多一方面会造成体内水、钠滞留，血浆容量增加，从而回心血量、心室充盈量及排出量都相应增加，而使血压升高。

另一方面动脉壁内钠和水的含量都有增加，使小动脉管壁增厚，管腔狭窄，外周血管阻力加大，同时小动脉管壁对血液中的缩血管活性物质(如肾上腺素、去甲肾上腺素、血管紧张素)反应性增强，增加血管收缩，从而导致血压升高。

2. 酒

酒有刺激交感神经兴奋，促使肾上腺素分泌增加，加强血管

收缩的作用，从而导致血压升高。

3. 辛辣刺激食物

辛辣刺激食物如辣椒、胡椒等，都有刺激血管神经兴奋之作用，导致血管收缩而使血压升高。同时还会引起便秘，增加心脏负担。

4. 容易产气之物

本病患者食用如山芋、炒黄豆、炒蚕豆等容易在胃肠内产气的食物后，会由于产气而使肠腔内压力增大，局部血管的阻力也随之增大，从而加重心脏的负担，不利于孕妇和胎儿的营养与健康。

先兆流产

1. 刺激性食物

刺激性食物，如辣椒、芥末、咖啡、酒等。这类食物会损伤胎气，引起胎动不安。

2. 生冷、滑腻食物

生冷、滑腻食物，如海产品、藻类、萝卜等。这些食物有破气作用，容易引起滑胎。

3. 热性食物

患者食用如狗肉、羊肉、红参等热性食物，会导致阳热更甚，以致血热妄行，出现胎漏下血。

产后缺乳

1、油腻食物

产后体质较虚，消化、吸收功能低下，油腻不易消化食物，如油炸禽类、肥肉、奶酪、黄油等不仅难以吸收，还会影响其他营养物质的吸收，加重乳汁不足。

2. 刺激性食物

刺激性食物如辣椒等，性温热，既影响奶的质量，又会导致产妇或婴儿出现大便干，生口疮等上火的症状。

3. 寒凉生冷之物

食用如生番茄、黄瓜、冷饮等寒凉食物，会使气血凝滞，导致奶络不通。

子宫脱垂

1. 滑腻、破气食物

子宫脱垂主要由于产后体质虚弱，胞络松弛，气虚下陷引起。如果患者食用萝卜、茄子、柿子、香瓜、兔肉、海鱼、海带等滑腻、破气的食物，会加重病情。

2. 辛辣刺激性食物

本病患者若食用如辣椒、葱、蒜、韭菜、胡椒、花椒、茴香、酒、醋等辛辣食物后，容易促进病变部位充血，加重炎症，对病情不利。

3. 温热食物

本病患者摄入如羊肉、牛肉、狗肉、红参、鹿茸等温热食物，会加速血液循环，导致病变处充血，加重子宫下垂的症状。

4. 生冷食物

如蟹、蚌、田螺、油炸食物、生蔬菜等生冷、不易消化的食物，容易损伤脾胃，影响消化功能。食物积于胃中，不能及时排空的话，会导致腹压升高，对子宫下垂不利。

阴道炎

1. 酒

酒及含酒食品如酒酿圆子、人参酒，鹿茸酒等，食后会加重炎症充血，不利于阴道炎的治疗。

2. 海鲜发物

海虾、河虾、带鱼、螃蟹、黄鳝、蛏子、牡蛎、鲍鱼等水产品，多属发物，食后会加重阴部瘙痒，不利于炎症消退。

3. 甜腻厚味食物

甜腻厚味的食物如糖果、奶油、巧克力、奶油蛋糕、糯米糕团、八宝饭、猪油及肥猪肉、羊脂、鸡蛋黄、鸭蛋黄等，有助湿的作用，本病患者食用后会增加白带的分泌，降低治疗效果。

4. 辛辣煎炸及热性食物

辛辣煎炸食物（辣椒、胡椒、茴香、花椒、八角、洋葱、油条、烤羊肉、电烤鸡、油炸鹌鹑、炸猪排、油炸鸡翅等）和热性食物（牛肉、羊肉、狗肉和各种炒货如炒瓜子、炒花生等），本病患者食用后都会助热上火，加重阴道炎症。

慢性盆腔炎

1. 辛辣刺激性食物

辛辣刺激性食物，如酒、浓茶、咖啡、辣椒等，这类食物能刺激炎症病灶，促使局部充血，加重病情。

2. 温补食物

温补食物，如狗肉、羊肉、鹅肉、桂圆、红参、鹿角胶等。因慢性盆腔炎病性属热居多，食用温热食物犹如火上加油，会出现带下

黄稠、口苦、身热等现象。

3. 油腻食物

慢性盆腔炎的发病与体质因素甚为密切。油腻之物，如肥肉、油炸食品等，慢性盆腔炎患者食之往往会引起食欲下降，影响脾胃功能，阻碍营养物质的吸收，导致体质下降。

4. 生凉食物

生凉食物，如冷饮、冰冷瓜果、凉拌菜等。慢性盆腔炎不仅与热有关，也与血液淤滞有密切关联，患者常常伴有少许腹痛等症状。如多食就会加重淤滞，导致病痛不止的后果。

男性疾病的饮食禁忌

前列腺肥大

1. 发物

前列腺肥大对发物非常敏感，临床常见食用发物后出现小便不通之症，这可能与发物进入人体后刺激机体有关，使已经肥大的前列腺充血、水肿而压迫尿道产生小便淋漓不畅、排尿困难等症状。

常见的发物有羊肉、狗肉、鹿肉，猪头肉、鲫鱼，南瓜、芫荽、韭菜、蒜苗等。

2. 辛辣刺激之品

辛辣刺激之品可使机体湿热加重，使前列腺充血肿胀，影响排尿。另外，酒对本病也有很大的影响，特别是白酒，饮入后会使前列腺充血而小便不利，黄酒、葡萄酒等中度酒也有一定的刺激作用。

3. 生冷之物

前列腺肥大遇热性刺激之物会充血肿胀，而遇寒冷刺激又会

收缩，导致尿液流通不利。所以，前列腺肥大患者不宜食用如冰淇淋、冰冻饮料、雪糕、棒冰、冰冻啤酒、冰西瓜等。

阳痿

1. 寒凉之物

寒凉之物，如冷饮、蟹、田螺、河蚌、紫菜、鸭、鹅、茄子、黄瓜、冬瓜、柿子、香瓜等。而阳痿患者大多属于肾阳虚，若多食寒凉食品，则会加重病情。

2. 茭白、甲鱼和肥猪肉

阳痿多因阳气虚弱、虚火旺盛、湿热阻滞所致。茭白、甲鱼、肥猪肉等属寒凉腻滞、苦寒泄下、损伤气阴的食物，多食则会加重阳痿病情。

3. 酒

酒精除了对人体健康有损外，还是一种性腺毒素，过量饮酒可使性腺中毒，血中睾丸酮水平降低70%～80%，加重阳痿，造成不育。

如果每天喝烈性酒平均超过250克，连续几年，就可使正常的人导致完全阳痿，睾丸萎缩。

遗精

1. 生冷寒凉食物

肾气不固患者表现出神疲乏力、腰痛、耳鸣、怕冷等阳气不足的症状，食用生冷寒凉食物，不仅有伤阳气之弊，而且伤胃，影响脾胃对营养物质的吸收，对病情不利。

2. 刺激性食物

酒、咖啡等属刺激性食物，这类食物容易引起大脑神经兴奋，影响睡眠，导致遗精发作。

性欲减退症

1. 酒

少量饮酒可使性生活达到和谐的境地，但一旦多饮，会加剧性欲减退的各种症状，特别是阳痿患者饮酒之后皮肤充血，更使阴茎难以勃起。

2. 咖啡和茶

咖啡和茶都含有咖啡因和茶碱，如长期饮用，一旦停喝，就会使大脑高度抑制，出现诸种神经系统的症状，对性欲减退者更为不利。

3. 肥腻之品

性欲减退者，特别有阳痿症状者，一般消化力较差，食物进补应注意食量和食物性质，多量会加重脾胃的负担。

而肥腻之品，如肥肉、油炸猪肉、牛肉、羊肉及肉类用脍炙而咸的各种食品，特别是在春、夏、秋季进食会碍胃，从而使脾胃运化失常，导致病情加重。

性欲亢进症

1. 辛辣刺激之品

辛辣刺激食物，如辣椒、辣酱、咖喱、醇酒等，能助阳生火。亢进者或阴虚火旺，或湿热下注，如服食，助阳更甚。

2. 肥厚之品

烤羊肉、烧鸡、烤鸭、油炸排骨等肥厚之品，能助长湿热，使病情加重。

3. 兴奋刺激之品

酒、茶，咖啡等为兴奋刺激之品，而性欲亢进者的神经系统为亢进型，不能再外加兴奋之物以刺激。

4. 温肾壮阳之品

温肾壮阳之品能助阳，使性欲增强。性欲亢进症患者食用这

些食品后无疑是火上浇油。

淋病

1. 辛辣食物

辣椒、胡椒、生姜、大蒜、芥末、咖喱、辛辣调味品,浓茶、咖啡等辛辣食物,有助火之弊,严重的话会损伤血络,出现血尿。淋病患者食用后会加重病情。

2. 燥热动火食物

韭菜、榨菜、雪里蕻、芫荽、羊肉、狗肉等燥热动火的食物,对本病犹如火上加油,对病情不利。

3. 刺激性食物

含有酒精的各种饮料,以及含挥发油、辣素、草酸多的各种蔬菜,如韭菜、菠菜、蒜苗、洋葱等刺激性食物。本病患者服食后,对病情不利。

淋巴结核

1. 鸭蛋

鸭蛋性凉,味甘,能滋阴,但淋巴结核患者应忌食鸭蛋。如《食性本草》中说:"生疮毒者食之,令恶肉突出。"

2. 鹅肉

鹅肉是发物性食品,淋巴结核患者应忌食鹅肉和鹅蛋。

3. 螃蟹

螃蟹性寒,是属于诱发病气的发物,淋巴结核患者应忌食。如宋代医家说:"此物极动风,体有风疾人,不可食。"

4. 虾子

虾子性质温热,味甘咸,能补肾壮阳。同时又是一种发物食品,能诱发病气,多食动风助火,发疮疾,病人勿食,淋巴结核患者

应忌食。

5. 带鱼

带鱼性温，味甘，能补气养血，但其又是一种高蛋白高脂肪的发物食品。如果淋巴结核患者吃了，容易引动病气，有触发宿疾疮毒之弊。

6. 芥菜

淋巴结核患者应禁多吃久食芥菜，以免诱发或加重病情。

7. 黄鱼

黄鱼能健脾、益气、开胃，但也是发物食品。淋巴结核患者误食了，极易引动病气，有诱发宿疾疮毒之弊。

8. 鲈鱼

淋巴结核患者应忌食鲈鱼。如崔禹锡曾说：“鲈鱼肉多食发疮肿。”《随息居饮食谱》中也认为：“多食发疮、患癖。”

9. 鲚鱼

像前面说的一样，鲚鱼是一味发物，多食鲚鱼肉会发疮、动火，患有淋巴结核病人更不宜食用。

10. 白鱼

白鱼性平，味甘，虽有健脾养胃之功，但前人多视为发物。淋巴结核患者应忌食白鱼。

11. 鲥鱼

鲥鱼性平，味甘，能补虚损、益脾肺，但鲥鱼实属发物，淋巴结核疾病患者不宜食用。

如《食疗本草》中说：“稍发疳痼。”《本草求原》中也认为“鲥鱼发疥癞”。《随息居饮食谱》中还告诫：“诸病忌之，能发痼疾。”

12. 鲤鱼

鲤鱼性甘平，有发动病气，诱发和加重宿疾之弊，民间认为属于发物。淋巴结核患者亦不宜食用。

13. 杏子

杏子，性温热，味酸甜，多食易生热助痰。淋巴结核患者食之易导致病症复发。

儿科疾病的饮食禁忌

麻疹

1. 狗肉

狗肉性温，食后易“发热动火，生痰发渴”。《本草纲目》中又说：“热病后食之，杀人。”

所以，麻疹患者不宜食用狗肉。

2. 羊肉

羊肉性同狗肉，都为温补之物。凡外感时邪者忌服。麻疹属外感时邪之疾，为麻疹病毒性传染病，羊肉性热助火。

3. 鸡蛋

鸡蛋补虚，《饮食须知》中也认为“小儿患痘疹者，本性忌食，禁嗅”。

4. 桂皮

桂皮性大热，味辛甘，有补阳之功，但又有辛甘大热助火，燥烈耗阴动血之弊。小儿麻疹发热期间，禁止服用桂皮之类的调料食品。

5. 丁香

丁香性温，味辛，有助热上火之性。如《本草经疏》中指出：“一切有火热症者忌之。”

水痘

1. 狗肉

狗肉为温补性食物，而水痘为急性疱疹性传染病，中医认为是外感时邪病毒，实症不宜补，故不宜食用狗肉。

2. 羊肉

羊肉性温热，能益气补虚。《中药大辞典》中认为："外感时邪之人忌食羊肉。"但水痘为病毒传染性疾病，故患者不宜食用羊肉。

3. 肉桂

如前面所述，肉桂是纯阳之物，温热助火、燥烈伤阴。因此，小儿出水痘期间，不宜以肉桂为调味佐料。

腮腺炎

1. 刺激性调味品

对于刺激性调味品，如辣椒、胡椒、姜、葱、蒜、韭、桂皮、茴香等，腮腺炎患者应忌食。因为刺激性调味品会促使血液循环加速，病灶扩散，加重热象，病变局部红、肿、疼、热。

2. 温热食物

腮腺炎疾病性质属热，如果服食温热食物，如鸡、鹅肉、羊肉、牛肉、狗肉、桂圆等，犹如火上加油。

3. 油腻食物

小儿患病期间，胃口较差，如服用油腻难以消化之品，如肥肉、猪油、奶酪、油炸食品等，容易导致积食等消化不良的后果。

4. 海腥发物

海腥发物，如鱼、虾、蟹等。这类食物能刺激炎性病灶，往往可以使腮腺炎患病范围扩大，使病情难以痊愈。

5. 酸性食物

酸性食物，如梅子、山楂、醋等。这类食物能刺激腮腺分泌增加，导致肿痛加重。

6. 质地硬的食物

腮腺炎患者张口疼痛，咀嚼不便，故不宜食用质地硬的食物，如烙饼、烤鸡、甘蔗、花生、炒豆等。

猩红热

1. 发物

发物如狗肉、羊肉、公鸡肉、鲫鱼、海鳗、虾、蟹、香菜、南瓜等，是容易助火生痰之品。食入发物会使体温升高，皮疹加剧，病情加重。故猩红热患者应禁止食用上述发物。

2. 辛辣之物

辛辣之物如辣椒、辣酱、辣油、芥末、榨菜、咖喱、生姜、大葱、五香粉等。辛辣之物会助火，并直接刺激咽喉部，使咽部扁桃体疼痛加剧，猩红热患者不宜食用。

3. 生冷食物

猩红热患儿多有高热，应补充水分。但患儿若多食生冷食物，如各种冷饮、冰镇食物、生梨、西瓜、橙、香蕉、荸荠等，会损伤脾胃，以致病体不易恢复。

4. 刺激神经系统食物

浓茶、咖啡都是兴奋之物，体温升高时不可服用，否则会引起躁动不安。同时，茶叶中的茶碱能升高体温，并会降低解热药的药理作用。

5. 过甜过咸食物

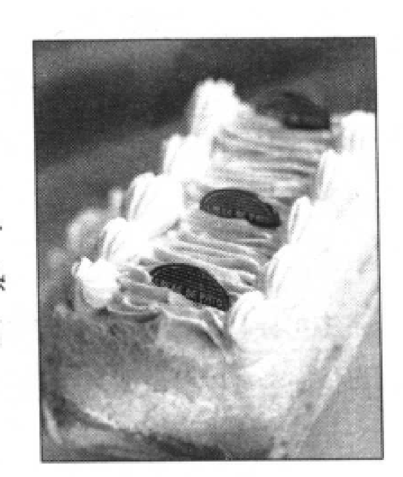
过甜的食物如巧克力、糖球、水果糖、奶糖、过甜的糖水、未经稀释的蜂蜜等，多食后会助长机体湿热，并导致消化不良，食欲减退。

过咸的食品如咸鱼、咸蟹、咸菜、腌肉等，这类食品能刺激咽喉，使黏液分泌增多，加重病情。

6. **较长纤维的蔬果**

猩红热患儿咽部充血红肿，吞咽不利，又因高热，食用较长纤维的蔬菜和水果，如竹笋、豆芽、蒜苗、菠萝、洋葱、蕹菜、红薯等，往往会消化不良。

百日咳



1. **甜食**

甜食物如巧克力、糖果、甜点心、奶油蛋糕、白糖、红糖等有助湿增热作用，会增加痰液的分泌，降低百日咳的治疗效果。

2. **生冷食物**

生冷之物往往损伤脾胃，导致脾胃运化失调而使机体康复功能减弱，并且使痰量增多。

而百日咳患儿往往在食入生冷之物后咳嗽加剧，特别是棒冰、冰冻汽水、冰淇淋，这些食品又冷又甜，吃下去后痉咳加剧是常见的事情。

3. **海鲜发物**

百日咳对海腥、河鲜之类食物特别敏感，咳嗽期间食入海腥之物，会导致咳嗽加剧。

这类食物包括海虾、梭子蟹、带鱼、蚌肉、淡菜、河海鳗、螃蟹等。

4. **辛辣油腻食物**

姜、蒜、辣椒、胡椒等辛辣之品对气管黏膜有刺激作用，使炎症加重。

肥肉、油炸食品等油腻之物易损伤脾胃，可使病情加重。

血友病

1. 刺激性食物

辣椒、胡椒、桂皮、茴香、蒜、姜、葱等刺激性食物，会使血液循环加速，血液渗透增加，会导致出血症候加重。

2. 油腻之物

油腻之物，如肥肉、黄油、羊油、猪油及油炸食物等。这类食物会影响脾胃的消化功能，导致血友病患者食欲下降，营养不足，对病情不利。

3. 生硬食物

生硬食物，如冷冻食物、各类炒货、烧烤类食物等。这些食物不易消化，会引发消化不良的病症。血友病患者更应忌食生硬食物。

4. 海腥发物

海腥发物，如海虾、蟹、海鳗等。它们会使皮肤血管渗透性增高，加重血友病病情。

5. 鱼

鱼内含有二十碳六烯酸，可以抑制血小板凝集，容易使出血性疾病病人的毛细血管出血不止，加重出血症状。

小儿夏季热

1. 肥肉

暑热侵袭，小儿长期发热，体力消耗较大。食用肥肉这些油腻食物不易消化，反而生湿助热，加重患儿的暑湿。所以，小儿夏季热患者不宜食用肥肉。

2. 刺激性食物

刺激性食物会刺激机体，使代谢增加，产热增多，导致发热不

退、身热、面红等症的出现。

刺激性食物有辣椒、芥末、葱、蒜、姜、韭菜、桂皮、茴香等。

3. 难消化的食物

坚硬、粗糙不易消化的食物，如烙饼、炒货、玉米、甘薯、烧烤类食品等。暑湿困脾患儿消化功能低下，食用这类食物容易引起消化不良症。

4. 生冷食品

生冷食品，如冷饮、冰糕、蟹以及冷的饭菜等，幼儿食用后容易损伤脾胃，导致消化功能不足，从而产生腹泻、腹痛、无食欲等症状，小儿夏季热患者更不宜食用。

5. 过咸食物

食用咸肉、腌制海味、酱制瓜果等过咸饮食，会造成过多摄入盐分，加重口渴、多饮水、多尿的症状，故小儿夏季热患者更不宜食用。

小儿腹泻

1. 螃蟹

螃蟹性寒，属高蛋白食物，不好消化，本来脾胃不佳的人，食用会引起消化障碍，出现腹泻等症状。小儿腹泻患者食用，则进一步加重脾胃的病症。

2. 鸡蛋

鸡蛋富有蛋白质。对于胃肠道疾病者，不仅难以吸收，而且还会导致腹泻症状加重。

3. 肥腻食物

肥腻食物，如奶酪、奶油、肥肉、鳗鱼、甲鱼等，这类食物不宜消化，腹泻病儿本身脾胃功能不足，食用后必然会加重腹泻的病症。

4. 生冷食物

生冷食物，如冷饮料、雪糕、柿子、蟹等。这类食物容易引起胃

肠平滑肌的收缩，出现腹痛、腹泻的症状。

5. 辛辣刺激食物

食用辛辣、刺激性食物，如辣椒、芥末、胡椒、姜、蒜等，会引起食欲增加。而腹泻患儿食用后则难以消化，大便次数增多，并且伴有不消化的食物残渣。

6. 粗纤维多渣滓食物

粗纤维、多渣滓食物对于消化功能低下的人来讲，无疑是一大负担，多食则会产生胀气，出现腹胀、嗳气、腹泻等症状。

粗纤维、多渣滓食物有小米、高粱、番薯、燕麦、蚕豆、青豆、芹菜、韭菜、毛豆、竹笋、土豆、芋头、柿子、花生、芝麻等。

疳积

1. 油炸之品

油炸之品，如炸鸡、炸豆制品、煎饼等。这些食物在胃中难以消化，疳积患者食入会出现食欲减退，大便臭秽等表现。

2. 不易消化之物

疳积患儿消化力低下，不易消化的食物，如粗纤维食物，油腻食物，高蛋白食物等，患儿食后不仅难以消化，还会导致腹泻、呕吐、腹痛等现象。

3. 辛辣之品

辛辣之品不仅损伤脾胃，而且容易积热助火。患儿食用辛辣之品后会有饥饿感出现，虽然饭量暂时增加，但是病变中的脾胃消化、吸收的负担增加，结果进一步加重消化不良的病症。

辛辣食物有辣椒、芥末、胡椒、大蒜、咖啡等。

4. 生冷食物

生冷的食物，如冷饮、冷的瓜果，以及一些性寒的东西，如蟹、柿子、蚬等。疳积患者食用后容易伤胃，影响消化，加重病情。

汗症

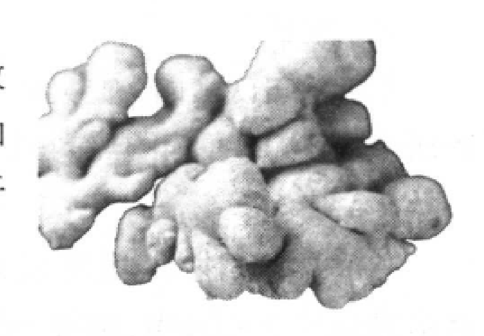
1. 大葱

大葱性质偏热，有辛温助热和发汗之力。正如《随息居饮食谱》中所说："葱，气虚易汗者不可单食。"汗症患者更应忌食。

2. 辣椒

无论是阴虚盗汗，或阳虚自汗患者，都应忌吃辣椒，因为辣椒兴奋作用能刺激汗腺机能，帮助发汗。汗症患者食用后会加重病情。

3. 生姜



生姜性温热，味辛辣，能解表散寒，是因为它有强烈的发汗作用。如《本草经疏》中告诫："表虚有热汗出，自汗，盗汗，法并忌之。"

4. 胡椒

胡椒为最常食用的辛辣刺性调味品，多食动火燥液，耗气伤阴，无论是湿热黄汗，还是阴虚盗汗患者都应忌食。

5. 紫苏叶

紫苏叶为民间常用的香味调料，性温，味辛，有发汗散寒作用，汗症患者应忌食。

6. 白酒

白酒辛烈而苦温，有助热动火之弊。如明代李时珍认为：白酒为纯阳毒物，与火同性，"其味辛甘，升阳发散"。《医林纂要》中也指出，白酒可"助肾兴阳，发汗"。

所以，汗症患者应禁止饮用白酒。

皮肤科疾病的饮食禁忌

湿疹

1. 糯米

糯米性温，味甘，滋腻黏滞。皮肤湿疹多为湿热缠绵，多食或久食，湿热之邪更为厉害。

2. 羊肉

《随息居饮食谱》中明确告诫，疮疥初愈忌吃羊肉。皮肤湿疹也属疮疥范畴，多为湿热内蕴之患，故不宜进食羊肉。

3. 鸡肉

鸡肉性温，味甘，虽有温中益气、补精添髓作用，但皮肤湿疹者多属湿热之邪为患，鸡肉为肥腻壅滞的温补食物，应忌之。皮肤湿疹患者食之，极易引发皮肤瘙痒，加重病情。

4. 鸭蛋

鸭蛋性凉，味甘，能滋阴，湿疹患者应忌食。《食性本草》中也认为："生疮毒者食之，令恶肉突出。"

5. 螃蟹

螃蟹性寒，民间及古代医家都视为发风动疾的大发之物。皮肤湿疹患者误食，会加重或诱发皮肤瘙痒的病情。

6. 鲢鱼

鲢鱼性温，味甘，有温中补气作用，皮肤湿疹患者误食，会加重皮肤湿疹病情，或引起慢性皮肤湿疹的复发。

7. 黄鳝

黄鳝性温，味甘，虽能添精补髓，也是一种动风食品，多食动风、发疥，患有皮肤病瘙痒患者，包括皮肤湿疹病人，都应忌食。

8. 葱

葱性质偏热，有辛温助热之弊，且有香窜刺激性气味，升散而不收。慢性顽固性皮肤湿疹等皮肤病患者，多吃或久吃大葱，会诱发或加重病情。

9. 芫荽

芫荽也属辛辣温热的刺激性发物食品。慢性顽固性皮肤湿疹等皮肤病患者，多吃或久吃芫荽，易诱发或加重病情。

皮肤瘙痒症

1. 酒

酒对皮肤有强烈的刺激性作用，使皮肤血管充血，诱发皮肤剧痒。

2. 刺激性食物

刺激性食物，如茶、咖啡、巧克力、草莓、辣椒、大蒜、芥末、鱼、虾、海鲜、乳品、腌腊制品等。这些食物带有强烈刺激性，能使血管周围释放活性物质。使皮肤产生剧痒，加重原有病症。

3. 温燥食品

温燥食品，如油炸禽类、狗肉、羊肉、烧烤食品等。这类食品不仅温燥助热，而且不宜消化，长期滞留肠道，以致大便不通，产生郁热，加重瘙痒。皮肤瘙痒症患者食用后会加剧病情恶化。

牛皮癣

1. 酒

酒性温热，其味辛辣，善于走窜肌肤，酒不仅能促使血液运行加速，病灶充血，而且能助热耗伤阴血。因此，牛皮癣病人饮酒，往往可引起疾病复发或皮肤损害加重。

2. 腥类发物

过食腥荤发物，可生内热，热壅血络则发斑，血热日久易血燥。血热血燥导致肌肤失养则皮肤出疹起白屑而发痒。

痤疮

1. 肥肉

中医认为本病是由过食肥甘，以致湿热熏蒸，滞于肌肤所引起。肥肉助湿动热，痤疮患者食用会加剧病情。

2. 糖

糖类食品会刺激皮脂腺，以致皮脂分泌过多，加重痤疮病情。

3. 发物

发物，如羊肉、公鸡、咸肉、香肠、虾、蟹等。这些发物中的某些成分含有一定的激素，能促使体内代谢紊乱，使雄激素分泌增加，诱发病灶扩散，加重炎症。

4. 浓茶、咖啡

浓茶、咖啡等刺激性食物，会制激炎症病灶，加重炎症反应，于病情不利。

5. 酒、辣椒

辣椒、酒类等刺激性食物都属热性，多食容易产生郁热，对痤疮病情不利。

6. 菠菜

菠菜中含有大量的草酸，草酸通过对病灶的刺激，易使痤疮患部发痒。

7. 发物

发物如鱼、虾、羊肉、竹笋、咸菜等，它们含有某些动物激素，对人体的正常代谢有不良的影响，会加重黑色素代谢紊乱，对控制痤疮病情的发展极为不利。

五官科疾病的饮食禁忌

近视眼

糖

糖在体内代谢需要大量维生素 B_1，如果糖成分摄取过多，维生素 B_1 就显得不足了，而且过多摄取糖分也会降低体内的钙质，这会使眼球壁的弹力减弱，助长近视眼的发展。

青光眼

1. 刺激性饮料

浓茶、咖啡、酒类等刺激性饮料能兴奋中枢神经系统，反射性地引起血流加速，眼压增高，对青光眼病情不利。

2. 刺激性食物

辛辣等刺激性食物，如辣椒、芥末、胡椒、大蒜、姜、咖喱等，有助热、生火之弊，本病患者食用会加重病情。

3. 肥肉

青光眼患者食用肥肉容易引起眼睛血管的硬化，血管壁弹性下降，导致眼压增高，从而诱发加重病情发作。

老年性白内障

1. 酒

酒对视力有很大伤害，不仅能生湿，而且还会化痰生火，老年

性白内障患者饮酒会加剧眼晶状体混浊和视力模糊。

2. 辛辣食物

辛辣食物，如葱、蒜、辣椒和油炸香燥食物。老年性白内障患者多食这些食物会耗损阴精，使双目更失所养，加重病情。

口疮

1. 狗肉

狗肉，性温，味甘，多食极易“发热动火”。口疮患者服食后，助长内火，加重病情。

2. 羊肉

羊肉为温热性补益食物，易助热上火。口疮反复发作患者，多为脾胃伏火，宿热内炽，应忌食羊肉。

3. 橘子

服食过多橘子，会引起“上火”，出现口角生疮，或口腔黏膜溃烂，或舌尖起泡，咽干喉痛等，而口疮患者更应忌。

4. 荔枝

荔枝，性质温热，多吃极易助热上火。口疮患者，包括口舌溃疡、口糜烂、齿龈肿痛等，应忌多食荔枝。

5. 龙眼

龙眼最易助痰助热，口疮患者应忌食。

6. 花椒

花椒易燥热上火，口疮患者应忌食。

7. 桂皮

多食久食桂皮有助热上火之弊，故口疮患者应忌食。

龋齿

1. 糖

糖类最易致龋，使局部的硬组织发生坏死、脱矿，透明度改

变，牙釉质变色，局部软化、疏松，形成龋洞，日久牙齿动摇。

2. 大枣

大枣中富含糖类，糖对牙齿不利，本来患有龋齿，再食用枣，会使龋齿加重。

3. 芥菜

芥菜粗糙坚硬，食用易损坏牙齿、填嵌加深龋洞。

4. 酸性食物

酸性食物能侵蚀牙齿龋坏部位并使之加深，牙本质发脆，甚至脱落。因此，龋齿病人应忌用如梅干、醋、酸辣菜等酸性食物。

5. 辛辣刺激食物

辛辣刺激食物能生热助湿，火性上炎，加重龋洞病变。同时对肠胃也有刺激，因龋齿病人咀嚼欠利，食后会加重肠胃负担，从而影响了消化吸收。

6. 生冷咸寒食物

生冷咸寒食物，如黄瓜、桃子、山楂、蟹、虾、毛蚶、蛏子、河蚌、螺丝等。这类食物未经煮熟，都带有细菌、病毒，易诱发龋齿，加深龋坏程度。同时，这些食物对牙齿本身也是一个直接刺激，对龋齿不利。